

MICROCOPY RESOLUTION TEST CHART  
NATIONAL BUREAU OF STANDARDS-1963-A

DOCUMENT RESUME

ED 136 580

FL 008 441

AUTHOR Vu Nhat Thanh  
TITLE Teacher's Guide, Child Care. Grades 4-5.  
INSTITUTION Ministry of Education, Saigon (South Vietnam).  
SPONS AGENCY Agency for International Development (Dept. of State), Washington, D.C.  
PUB DATE 65  
NOTE 139p.; In Vietnamese; For related documents, see FL 008 432-442; Best copy available  
EDRS PRICE MF-\$0.83 HC-\$7.35 Plus Postage.  
DESCRIPTORS \*Child Care; \*Elementary Education; Health; Hygiene; Indochinese; Infancy; \*Infants; Nutrition Instruction; Pregnancy; Refugees; \*Teaching Guides; \*Vietnamese

ABSTRACT

This is the teacher's guide accompanying a fourth and fifth grade level course in child care designed for students in Vietnam. Thirty-seven lessons deal with the pregnant mother, breast feeding and bottle feeding, food in addition to milk, and health care and safety measures for infants. Appendices include a nutrition and food table and discussion of sunbathing, sleep, toys, care for sick babies, and the preparation of vegetables for infants. (CLK)

\*\*\*\*\*  
\* Documents acquired by ERIC include many informal unpublished \*  
\* materials not available from other sources. ERIC makes every effort \*  
\* to obtain the best copy available. Nevertheless, items of marginal \*  
\* reproducibility are often encountered and this affects the quality \*  
\* of the microfiche and hardcopy reproductions ERIC makes available \*  
\* via the ERIC Document Reproduction Service (EDRS). EDRS is not \*  
\* responsible for the quality of the original document. Reproductions \*  
\* supplied by EDRS are the best that can be made from the original. \*  
\*\*\*\*\*

ED 136580

TEACHER EDITION

Child Care - Grade IV & V

Phân Học-sinh

# Em bé tôi

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH,  
EDUCATION & WELFARE  
NATIONAL INSTITUTE OF  
EDUCATION

THIS DOCUMENT HAS BEEN REPRO-  
DUCED EXACTLY AS RECEIVED FROM  
THE PERSON OR ORGANIZATION ORIGIN-  
ATING IT. POINTS OF VIEW OR OPINIONS  
STATED DO NOT NECESSARILY REPRE-  
SENT OFFICIAL NATIONAL INSTITUTE OF  
EDUCATION POSITION OR POLICY

BEST COPY AVAILABLE

LỚP NHÌ

và

LỚP NHẤT

SÁCH DƯỠNG-NHI

BỘ VĂN-HÓA GIÁO-DỤC XUẤT-BẢN



**PHẦN HỌC SINH**

# **EM BÊ TÔI**

**LỚP NHÌ và LỚP NHẤT**

SÁCH DƯỠNG NHÌ BẬC TIỂU HỌC  
BỘ VĂN HÓA GIÁO DỤC XUẤT BẢN

**1965**

SOẠN-THẢO VÀ ÁN-HÀNH TRONG  
KHUÔN-KHÖ CHƯƠng-TRÌNH HỢP-  
TÁC GIỮA BỘ VĂN-HÓA GIÁO-  
DỤC VÀ PHÁI-BỘ KINH-TẾ HOA-KỲ  
\_\_\_\_\_ TẠI VIỆT-NAM \_\_\_\_\_

Soạn-thảo dưới sự hướng-dẫn của:

**Ông LÝ-CHÁNH-ĐỨC**

**Nguyên Chánh-sự-vụ Sở Học-liệu**

và

**Ông VÕ-VĂN-TRUNG**

**Cố Thanh-tra Tiểu-học Trung-ương**

**Đại-diện Nha Giám-độc Tiểu-học**

và

**Ông RALPH H. HALL, Ph. D.**

**Phái-bộ Kinh-tế Hoa-Kỳ tại Việt-Nam**

và

**Ông ALEX REED, Ph. D.**

**Phái-đoàn Đại-học-đường Southern Illinois**

**BAN BIÊN-TẬP :**

**Soạn-giả :**

Bà VŨ NHẬT THANH

**Họa-sĩ :**

Ông LÊ CHÁNH

**Chuyên-viên Tu-thư :**

Cô TRẦN THỊ ĐÌNH

**Chuyên-viên Y-tê :**

Cô BETTY ALSING

Cô ELIZABETH BARTON

Cô TRẦN THỊ PHÒNG

**Chuyên-viên Khoa-học :**

Ông ALEX REED, Ph.D.

Ban biên-tập chân-thành cảm-tạ những vị sau đây đã đọc cuốn sách này và góp nhiều ý-kiến quý-báu :

Bà MABEL BARTLETT, PH. D, Phái-đoàn Đại-học-đường Southern Illinois.

Bác-sĩ DƯƠNG CẨM CHƯƠNG Giám-đốc Chương-trình Bảo-trợ Mẫu-nhi, Bộ Y-tê.

Bác-sĩ LAWRENCE A. PRATT, Giáo-sư Y-khoa, Ban Y-tê, USOM.

## LỜI NÓI ĐẦU

Trong Chương-trình Tiều-học của Bộ Văn - hóa Giáo - dục có ghi môn học Dường-nhi, và một số giờ hằng tuần trong hai lớp Nhì và Nhất đã được dành cho môn học đó.

Có nhiều người nghĩ rằng dạy Dường-nhi cho học-sinh bậc tiều-học là quá sớm và không cần-thiết.

Nhưng trong thực-tế, một số nữ-sinh có thể sẽ không được theo học bậc trung-học. Như thế các em đó sẽ không có cơ-hội tập sản-súc trẻ và sau này có thể sẽ lúng-túng trong việc chăm-nom con cái. Môn Dường-nhi tại học-đường rất cần-thiết vì nó giúp cho học-sinh tập sản-súc em bé để sau này biết nuôi con theo đúng cách ngõ hầu tránh nạn « hữu sinh vô dượng ». Quyền « Em bé tôi » đã được soạn-thảo theo tinh-thần ấy.

Sách được chia làm hai đoạn : đoạn thứ nhất gồm hai chương dành cho học-sinh lớp Nhì và đoạn thứ hai gồm ba chương dành cho học-sinh lớp Nhất.

Soạn-giả đã theo đúng chương-trình của Bộ Văn-hóa Giáo-dục ngoại trừ mục « nuôi vú » vì xét thấy không còn hợp thời nữa. Soạn-giả lại viết thêm mấy bài về bữa ăn của người mẹ mang thai, việc khám thai, việc sửa-soạn đồ dùng cho trẻ sơ-sinh và cách sản-súc trẻ sơ-sinh nhằm mục-đích giúp những nữ-sinh nào không theo học bậc trung-học biết qua những vấn-đề này. Những thức ăn thêm vào sữa cũng được đề-cập tới để học-sinh thấy rõ sự cần-thiết của những thức ăn này đối với trẻ. Những cách phòng-ngừa tai-nạn và những thói quen tốt cũng được nêu ra để học-sinh có thể tránh cho các em bé ở nhà, và sau này cho con cái, những tai-nạn hiểm-nghèo có thể nguy đến tính-mạng, và đồng thời biết giữ vệ-sinh, biết cách cư-xử để được mọi người yêu mến.

Sách gồm hai phần : phần Học-sinh và phần Chi-nam.

Phần Học-sinh được trình-bày dưới hình-thức một câu truyện liên-tục, lồng trong những khung-cảnh gia-đình quen thuộc với học-sinh.

Bài nào cũng có ba phần : bài đọc, phần ghi nhớ và phần thực-hành. Một số bài đọc nêu ra những thắc-mắc bằng câu hỏi hoặc bằng hình vẽ để khi đọc, học-sinh phải suy nghĩ. Đôi khi phần ghi-nhớ

được thay thế bằng những câu hỏi để học-sinh có thể dùng sách như một tài-liệu tham-khảo mà tìm câu trả lời. Phần thực-hành đưa ra những điều mà học-sinh có thể làm ngay trong hiện-tại.

Bài ôn có nhiều hình-thức khác nhau như trắc-nghiệm, thơ đố, câu hỏi, câu chuyện, ô chữ v.v... cốt để gây hứng-thú và để học-sinh chú-trọng đến những điểm chính trong chương.

Cuối sách có phần Phụ-lục gồm bảng thực-phẩm và các đường-chất, bảng nêu những điều nên nhớ khi tắm nắng, bảng ghi số giờ ngủ cần-thiết cho mỗi người, bảng đồ chơi thích-hợp với trẻ nhỏ, cách săn-sóc đứa trẻ bệnh, và lời chỉ-dẫn cách nấu rau đậu để giúp riêng những học-sinh muốn biết thêm về các vấn-đề này.

Trong phần Chỉ-nam, ở đầu mỗi chương đều nêu ra mục-dịch để giáo-viên thấy rõ ý chính. Mỗi bài Chỉ-nam gồm bốn phần: ý chính, đề-nghị cách hướng-dẫn bài học, kiểm-điểm và hợp-tác giữa gia-đình và học-đường.

Trong phần hướng-dẫn, những hoạt-động của giáo-viên được đề-nghị song song với lời giảng. Soạn-giả đã dùng những học-cụ khác nhau như bảng đen, bảng nỉ, các vật thật để cho học sinh thực-hành. Những phương-pháp mới như biểu-minh, thí-nghiệm, đóng kịch, làm bảng sưu-tập, thảo-luận cả lớp hoặc theo nhóm đã được sử-dụng trong suốt quyển sách. Câu trả lời cho những câu hỏi nêu ra trong phần Học-sinh cũng được viết ra đầy đủ. Riêng về phần đọc thì soạn-giả đã đề-nghị cho học-sinh đọc lớn tiếng trong khi các học-sinh khác ngồi nghe để chúng tập chú-ý nghe khi người khác nói, và cho học-sinh đọc thầm bằng mắt để sửa-soạn cho chúng quen lối đọc thầm, không cần phải đọc ra tiếng mà vẫn hiểu, vẫn nhớ. Lối đọc này rất cần-thiết ở bậc trung-học và đại-học.

Những điều ghi trong phần Chỉ-nam chỉ là những lời đề-nghị. Giáo-viên tùy-nghị sử-dụng phần bài giảng và phần hoạt-động, thay đổi và thêm bớt theo hoàn-cảnh giảng-dạy.

Đây là cuốn sách đầu tiên của môn học tương đối mới mẻ đối với học-sinh bậc tiểu-học. Dù soạn-giả có thiện-chí đến đâu cũng vẫn không sao tránh khỏi những điều khiếm-khuyết. Rất mong nhận được những điều chỉ-giáo quý-báu và ý-kiến xây-dựng của quý-vị thức-già hầu giúp cho soạn-giả có thể bổ-khuyết trong những lần tái-bản sau này. Sự quan-tâm của quý-vị là một khích-lệ lớn-lao đối với soạn-giả.

Soạn - giả

## Các em thân mến,

Trong quyển sách này, các em sẽ làm quen với những bạn mới sau đây: Thủy (em gái, 10 tuổi), Long (em trai, 8 tuổi), Vân (em gái, 5 tuổi), Cường (em trai, 3 tuổi) và Dũng (em trai, 1 tuổi). Bạn mới của các em là năm con của ông bà Hoàn. Ông Hoàn làm thư-ký tại một công-sở.

Bà Hoàn có thai được ba tháng. Thủy đang học lớp Nhì tại một trường tiểu-học. Ở trường, Thủy học được nhiều điều hay về cách ăn uống đầy đủ mà không cần phải tốn nhiều tiền và cách giữ-gìn thân-thể sạch-sẽ, nên em vẫn nhắc mẹ em ăn đủ các thức ăn và giữ vệ-sinh để cả mẹ lẫn em bé sắp ra đời đều được mạnh-khỏe. Thủy nghe lời cô giáo giục mẹ đi thăm thai tại một nhà bảo-sanh ở gần nhà. Trong những ngày nghỉ, Thủy làm giúp mẹ nhiều việc nặng nề để mẹ em có thì giờ nghỉ-ngơi.

Thủy giúp mẹ sửa-soạn quần áo và các đồ dùng cho em bé. Ít lâu sau, mẹ Thủy sinh được một em bé gái tên là Thảo. Đi học về, Thủy theo cha vào nhà bảo-sanh thăm em và được cô nữ hộ-sinh nói cho biết những việc cô đã làm ngay sau khi em bé ra đời để giữ cho em được mạnh-khỏe (rò mắt, giữ-gìn cuống rốn, trông trái và chích thuốc ngừa lao).

Ở nhà, Thủy quan-sát cách mẹ cho em bú. Thủy xem mẹ tắm cho em bé, giúp mẹ mặc áo và quần tã cho em. Thủy coi cách mẹ săn-sóc em bé như cho em uống nước chanh, tắm nắng, thở hít không khí trong sạch, ngủ, chơi v.v...



Con bà hàng xóm mắc bệnh đi rửa luôn. Mẹ của Thủy cho rằng có lẽ bà này không biết cách rửa và luộc bình sữa hoặc không biết cách pha sữa. Bà liền dẫn bà này đến xin cô nữ hộ-sinh chỉ dẫn cách-thức. Cô nữ hộ-sinh chỉ cho hai bà cách giữ cho sữa khỏi hư, cách rửa bình và luộc bình sữa, cách cho con bú bình, cách làm cho con ợ hơi sau khi ăn. Cô cũng nói cho bà Hoàn biết những dấu-hiệu tỏ ra đứa bé đã ăn no quá hoặc còn đói.

Khi em được bốn tháng, Thủy thấy mẹ bắt đầu cho em ăn thêm rau hoặc khoai tây. Dần dần mẹ Thủy cho em ăn bột loãng, cháo loãng. Đến tháng thứ năm, em bé của Thủy được ăn chuối, đu-đu nghiền, hột gà. Đến tháng thứ sáu, em được ăn thịt, trứng đồ hột gà, cá, gan. Thủy giúp mẹ làm những món ăn này và rất thích được chính tay mình cho em bé ăn.

Ông Hoàn, cha của Thủy, đọc báo thấy nói có nhiều tai-nạn xảy ra trẻ con nên ông cẩn-thận cất thuốc men quá tầm tay với của trẻ, dạy kỹ lu nước v.v... để tránh tai-nạn cho các con ông.

Cha mẹ Thủy rất sung-sướng khi thấy lũ con khỏe mạnh và chóng lớn.

# MỤC LỤC

## LỚP NHÌ

TRANG

### CHƯƠNG I: NGƯỜI MẸ VÀ TRẺ SƠ-SINH

1. Con biếu mẹ quả cam . . . . .	16
<i>Bữa ăn của người mẹ mang thai</i>	
2. Đẻ con kéo nước cho mẹ. . . . .	19
<i>Việc khám thai và cách giữ vệ-sinh khi có thai</i>	
3. Chiếc áo sơ-sinh. . . . .	22
<i>Đồ dùng cần-thiết cho đứa trẻ sắp sinh.</i>	
4. Quấn bông rón. . . . .	24
<i>Cách săn sóc trẻ sơ-sinh.</i>	
5. Bồi ôn. . . . .	28

### CHƯƠNG II: CÁCH NUÔI TRẺ BẰNG SỮA MẸ VÀ CÁCH SĂN-SÓC TRẺ

6. Em bé bú tham quá . . . . .	32
<i>Cách cho bú sữa mẹ.</i>	
7. Soạn đồ tắm cho em. . . . .	35
<i>Cách tắm cho trẻ.</i>	
8. Mẹ dạy con quấn tã cho em. . . . .	38
<i>Cách mặc áo và quấn tã.</i>	
9. Ly nước chanh. . . . .	41
<i>Thức ăn thêm vào sữa-lúc một tháng: nước cam hoặc nước chanh.</i>	
10. Bồi ôn. . . . .	44
11. Cho con ra cửa chơi . . . . .	46
<i>Sự cần-thiết của không-khí trong sạch và ánh nắng mặt trời.</i>	

12. Ngủ yên . . . . .	48
<i>Giấc ngủ của trẻ.</i>	
13. Em Cường làm ồn quá! . . . . .	50
<i>Sự quan-trọng của trò chơi đối với trẻ.</i>	
14. Minh hay khóc . . . . .	54
<i>Những nguyên-nhân làm cho trẻ khóc.</i>	
15. Theo lời chỉ . . . . .	58
<i>Cách săn-sóc đứa trẻ ốm.</i>	
16. Bài ôn . . . . .	62

## LỚP NHẤT

### CHƯƠNG III : CÁCH NUÔI TRẺ BẰNG SỮA BÌNH.

17. Thiếu sữa . . . . .	66
<i>Tại sao phải nuôi trẻ bằng sữa bình?</i>	
18. Cô chỉ giùm cách cho bú giùm. . . . .	70
<i>Bú giùm.</i>	
19. Sữa nào tốt? . . . . .	74
<i>Các loại sữa và cách giữ cho sữa khỏi hư.</i>	
20. Tôi lấy gì súc bình được? . . . . .	78
<i>Cách rửa và luộc bình sữa.</i>	
21. Bài ôn. . . . .	92
22. Sữa nóng quá! . . . . .	84
<i>Cách pha sữa.</i>	
23. Không nên giữ lại . . . . .	88
<i>Cách cho trẻ bú bình.</i>	
24. Cháu bú nhiều quá! . . . . .	91
<i>Dấu hiệu-trẻ bú nhiều quá hoặc ít quá.</i>	
25. Bài ôn: Em nghĩ sao? . . . . .	94

### CHƯƠNG IV : NHỮNG THỨC ĂN THÊM VÀO SỮA

26. Khuấy bột loãng. . . . .	98
<i>Thức ăn của trẻ lúc bốn tháng và cái hại của sự sớm cơm.</i>	
27. Không sao đâu . . . . .	102
<i>Thức ăn của trẻ lúc năm sáu tháng.</i>	
28. Ăn cháo trứng. . . . .	106
<i>Thức ăn cho trẻ dưới 2 tuổi.</i>	
29. Bài ôn . . . . .	108

### CHƯƠNG V : CÁCH PHÒNG-NGỪA TAI-NẠN VÀ CÁCH GIỮ CHO TRẺ KHỎE MẠNH.

30. Không sợ ngã. . . . .	112
<i>Phòng-ngừa tai-nạn cho trẻ nhỏ.</i>	
31. Đồi gồ cao gát. . . . .	114
<i>Phòng-ngừa tai-nạn cho trẻ lớn.</i>	
32. Câu trả lời đúng. . . . .	118
<i>Những thói quen an-toàn.</i>	
33. Chiếc tủ thuốc. . . . .	122
<i>Cách giữ nhà-cửa an-toàn để tránh tai-nạn cho trẻ.</i>	
34. Đồ chơi biết. . . . .	125
<i>Những thói quen vệ-sinh cần dạy trẻ.</i>	
35. Thói-quen vệ-sinh tốt. . . . .	128
<i>Những thói quen vệ-sinh cần dạy trẻ. (tiếp theo)</i>	
36. Sáu điều nên nhớ. . . . .	132
<i>Những thói quen xã-hội cần dạy trẻ.</i>	
37. Bài ôn. . . . .	136

12. Ngủ yên . . . . .	48
<i>Giấc ngủ của trẻ.</i>	
13. Em Cường làm ồn quá! . . . . .	50
<i>Sự quan-trọng của trò chơi đối với trẻ.</i>	
14. Minh hay khóc . . . . .	54
<i>Những nguyên-nhân làm cho trẻ khóc.</i>	
15. Theo lời chị . . . . .	58
<i>Cách săn-sóc đứa trẻ ốm.</i>	
16. Bài ôn . . . . .	62

## LỚP NHẤT

### CHƯƠNG III : CÁCH NUÔI TRẺ BẰNG SỮA BÌNH.

17. Thiếu sữa . . . . .	66
<i>Tại sao phải nuôi trẻ bằng sữa bình?</i>	
18. Có chỉ giùm cách cho bú giùm. . . . .	70
<i>Bú giùm.</i>	
19. Sữa nào tốt? . . . . .	74
<i>Các loại sữa và cách giữ cho sữa khỏi hư.</i>	
20. Tôi lấy gì súc bình được? . . . . .	78
<i>Cách rửa và luộc bình sữa.</i>	
21. Bài ôn. . . . .	92
22. Sữa nóng quá! . . . . .	84
<i>Cách pha sữa.</i>	
23. Không nên giữ lại . . . . .	88
<i>Cách cho trẻ bú bình.</i>	
24. Cháu bú nhiều quá! . . . . .	91
<i>Dấu hiệu trẻ bú nhiều quá hoặc ít quá.</i>	
25. Bài ôn: Em nghĩ sao? . . . . .	94

### CHƯƠNG IV : NHỮNG THỨC ĂN THÊM VÀO SỮA

26. Khuấy bột loãng. . . . .	98
<i>Thức ăn của trẻ lúc bốn tháng và cái hại của sự mọc còm.</i>	
27. Không sao đâu . . . . .	102
<i>Thức ăn của trẻ lúc năm sáu tháng.</i>	
28. Ăn chả trứng. . . . .	106
<i>Thức ăn cho trẻ dưới 2 tuổi.</i>	
29. Bài ôn . . . . .	108

### CHƯƠNG V : CÁCH PHÒNG-NGỪA TAI-NẠN VÀ CÁCH GIỮ CHO TRẺ KHỎE MẠNH.

30. Không sợ ngã. . . . .	112
<i>Phòng-ngừa tai-nạn cho trẻ nhỏ.</i>	
31. Đồi quốc cao gét. . . . .	114
<i>Phòng-ngừa tai-nạn cho trẻ lớn.</i>	
32. Câu trả lời đúng. . . . .	118
<i>Những thói quen an-toàn.</i>	
33. Chốt tủ thuốc. . . . .	122
<i>Cách giữ nhà-cửa an-toàn để tránh tai-nạn cho trẻ.</i>	
34. Đó chị biết. . . . .	125
<i>Những thói quen vệ-sinh cần dạy trẻ.</i>	
35. Thói-quen vệ-sinh tốt. . . . .	128
<i>Những thói quen vệ-sinh cần dạy trẻ. (tiếp theo)</i>	
36. Sáu điều nên nhớ. . . . .	132
<i>Những thói quen xã-hội cần dạy trẻ.</i>	
37. Bài ôn. . . . .	136



## PHỤ - LỤC

A. Bảng thực-phẩm và các dưỡng chất . . . . .	140
B. Máy điều hòa nhiệt độ khi tắm nắng . . . . .	142
C. Giấc ngủ cần-thiết cho mỗi người . . . . .	143
D. Đồ chơi thích-hợp với trẻ nhỏ. . . . .	144
Đ. Cách săn-sóc trẻ em bệnh. . . . .	147
E. Cách nấu rau đậu. . . . .	148



Vừa đi  
mẹ rồi-rít :

« Mẹ ơi !

Bà Hoàn

« Cái gì  
cho mẹ ? »

Thùy lấy  
Long, Vân và  
mới biết đi cõ

Thùy mở  
táp nói :

« Con khô  
chị ấy nói ca  
cho khỏe. »



## 1. CON BIỂU MẸ QUẢ CAM

đi học về, Thủy đặt cặp sách xuống bàn gọi  
rit :

ơi! Con có quà này biểu mẹ.»

Hoàn đang nấu cơm ở dưới bếp hỏi vọng lên :

ì gì thế con? Con làm gì có tiền mà mua quà  
?»

y lấy trong cặp ra một cái túi giấy chạy xuống bếp.  
àn và Cường đều chạy ùa theo chị, trong khi Dũng  
t đi cũng lăm-chằm cố chạy theo.

y mở túi giấy lấy ra hai quả cam lớn chín vàng rồi hấp-

n không phải mua đâu, mẹ ạ. Chị Lan bạn con cho,  
nói cam này là cam Nam-Vang cơ đấy. Mẹ ăn đi  
e.»

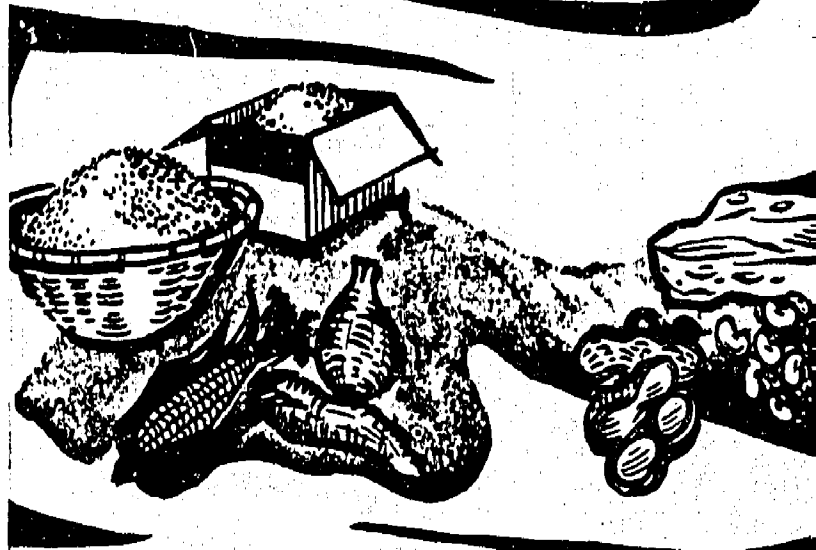
Bà Hoàn cảm-dộng nói :

«Thôi, mẹ việc gì mà phải ăn cam! Đề lát  
nữa mẹ cắt cho các con ăn.»

Thủy vội nói :

«Cả mẹ cũng ăn nữa cơ vì mẹ sắp có em  
bé, cần ăn cam cho khỏe, mẹ ạ. Cô giáo dạy  
chúng con mỗi bữa phải ăn đủ thịt, cá, rau, đậu  
và trái cây thì người mới khỏe mạnh. Mẹ cần ăn  
đầy-đủ hơn vì mẹ phải nuôi cả em bé nữa.»

17



Cường nghe chị nói liền xen vào :

«Chị cho em ăn cam với, em mới chịu ăn rau  
không, em chỉ ăn thịt kho thôi!»

Bà Hoàn cười rồi nói đùa : «Thưa cậu được ạ.  
cậu ăn rau đi rồi cả nhà sẽ được ăn cam.»





gọi



uà

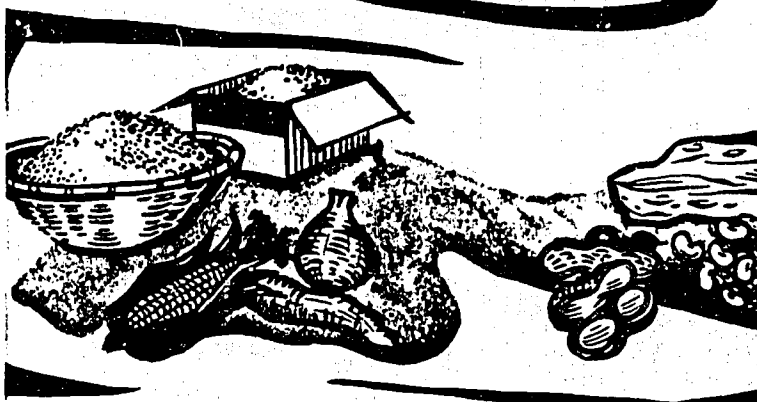
ếp.

ng

íp-

no,

đi



lát

em

ay

ậu

ăn



Cường nghe chị nói liền xen vào :

« Chị cho em ăn cam với, em mới chịu ăn rau không, em chỉ ăn thịt kho thôi! »

Bà Hoàn cười rồi nói đùa : « Thưa cậu được ạ. cậu ăn rau đi rồi cả nhà sẽ được ăn cam. »



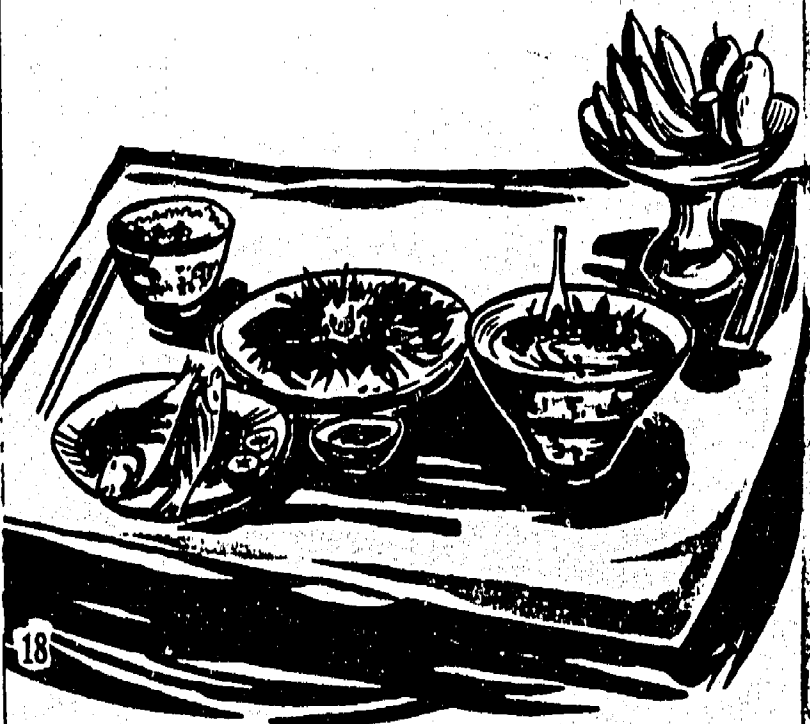
### GHÌ NHỚ :

1. Bà mẹ cần phải ăn uống đầy - đủ trước và sau khi sinh.
2. Có bốn nhóm thực-phẩm chính :
  - a) Nhóm thịt cá
  - b) Nhóm ngũ cốc
  - c) Nhóm mỡ dầu
  - d) Nhóm rau quả
3. Muốn có một bữa ăn đầy-ủ chất bổ, ta chọn thức ăn của cả bốn nhóm thực-phẩm, mỗi nhóm một vài thứ khác nhau.

### THỰC HÀNH :

1. Em tìm hiểu thêm về các dưỡng-chất trong thực-phẩm. <sup>(1)</sup>
2. Em sẽ nhắc nhở các người trong gia-đình em ăn đủ thịt hoặc cá, rau đậu và trái cây mỗi ngày.

(1) Coi Phụ-lục A ở cuối sách về «Bảng thực-phẩm và các dưỡng-chất».



## 2. ĐỀ CON KÉO NƯỚC CHO MẸ

Khi các em đã lên nhà trên rồi, Thủy ở lại trong bếp dọn cơm giúp mẹ. Thủy như chợt nhớ ra điều gì liền nói:

«À mẹ ơi! Cô giáo hỏi thăm mẹ đấy. Cô hỏi mẹ đã đi khám thai chưa?»

Bà Hoàn cười đáp:

«Gần ngày sinh, mẹ mới phải đi chứ! Bây giờ mẹ thấy trong người mạnh khỏe, việc gì mà phải đi khám thai!»

Thủy nói :

« Cô giáo giảng cho con nghe mẹ đi khám thai để giúp cho mẹ và em bé được khỏe - mạnh luôn. Cô giáo dặn con nói với mẹ nên đi khám thai sớm chứ đừng đợi đến lúc gần sinh mới đi, để xem mẹ và em bé có mạnh không. »

Bà Hoàn vừa đi ra giếng nước vừa nói :

« Ủ, đề mấy hôm nữa rảnh mẹ sẽ đi. »

Trông thấy mẹ cầm thùng định kéo nước ở giếng lên, Thủy chạy vội ra đỡ lấy thùng và nói :

« Mẹ để con kéo nước cho ! »

Nói đoạn, Thủy kéo nước rồi xách thùng nước vào trong bếp cho mẹ.

#### GHI NHỚ :

1. Bà mẹ cần đi khám thai sớm, và đi đều theo lời dặn của nữ hộ-sinh hoặc của bác-sĩ để cả người mẹ lẫn bào thai đều được khỏe-mạnh ; người mẹ còn tránh được những bệnh tật nguy-hiểm đến tính-mạng.
2. Bà mẹ cần giữ những phép vệ-sinh thường-thức như :







### 3. CHIẾC ÁO SƠ-SINH

Buổi tối, dưới ánh đèn, bà Hoàn ngồi khâu áo cho đứa con sắp ra đời. Ông Hoàn ngồi đọc báo. Văn đang xem tranh vẽ trong tờ phụ-trương. Thủy, Long chăm-chú học. Cường và Dũng đã đi ngủ từ sớm.

Thủy học xong gấp sách lại đến ngồi cạnh mẹ hỏi :

« Áo mẹ may cho em bé xinh quá nhỉ! Mẹ còn phải may những gì nữa, hả mẹ? »

Bà Hoàn vừa giờ kim lên ánh đèn sỏ chỉ vào lỗ kim vừa đáp:  
« Mẹ chỉ may thêm mấy chiếc áo vải cho em thôi, còn áo sợi, tã, yếm dùng cho em Dũng trước hãy còn tốt. À, mẹ còn phải khâu độ nửa tá khăn tay cho em bé nữa. »

Thủy nhanh-nhau nói :

« Mẹ để con khâu khăn tay cho. Cô giáo mới dạy con viền khăn đẹp lắm cơ! »

Long cũng góp lời đề trêu chị :

« Chị Thủy mà khâu thì cả tháng mới xong một cái, mẹ ạ! »

Bà Hoàn cười, bảo Thủy :

« Để mai mẹ cắt vải rồi con bắt đầu khâu đi. Mẹ có sẵn chỉ màu rồi đấy! »

Ông Hoàn nghe ba mẹ con nói chuyện, ngẩng lên nhắc bà Hoàn :

« Đã khuya rồi, mợ và các con đi ngủ đi, đừng thức khuya quá sợ hại sức-khỏe. »

Bà Hoàn nói :

« Mãi khâu quá quên cả thi giờ! Thế mà quanh đi quẩn lại chả mấy lúc đã đến ngày sinh rồi đấy! »

#### GHI NHỚ :

1. Bà mẹ cần sắm áo, tã, giường và chậu tắm trước ngày sinh.
2. Nên may áo và tã cho trẻ sơ-sinh bằng vải trắng hoặc màu nhạt, mềm, thoáng và dễ thấm nước.
3. Áo của trẻ sơ-sinh phải rộng-rãi và dễ mặc.

#### THỰC HÀNH :

Em sẽ giúp mẹ em may áo hoặc khăn tay cho em bé sắp ra đời.





#### 4. QUẦN BĂNG RỖN

Thấm thoát ngày sinh của bà Hoàn đã đến. Sáng hôm ấy, bà sinh được một đứa con gái cân nặng hơn ba ký. Bà đặt tên cho con là Thái.

Thủy, Long đi học về được cha cho biết tin thì mừng lắm. Ăn cơm xong, mấy chị em theo cha vào nhà bảo-sanh thăm mẹ và em bé.

Cô nữ hộ-sinh đang thay tã cho em. Thủy thấy bụng em quấn đầy băng liền hỏi :

« Sao bụng em phải quấn băng thế mẹ ? »

Cô nữ hộ-sinh cười, đáp thay bà Hoàn :

« Chị quấn băng rốn cho em đấy. »

Long ngạc-nhiên hỏi :

« Rốn em bé đau hay sao mà phải quấn băng hả cô ? »

Cô nữ hộ-sinh vui-vẻ đáp :

« Không phải rốn em đau đâu, mà vì cuống rốn em chưa rụng nên chị phải quấn băng cho em. Quấn băng như thế, vi-trùng sẽ không vào cơ-thể em qua cuống rốn được. Độ một tuần hay mười ngày sau, khi cuống rốn em rụng và da chỗ rốn liền lại thì mới bỏ băng ra được. »

Vân hỏi tiếp :

« Mắt em bé có làm sao không mà em cứ nhắm mắt hoài vậy cô ? »

Cô nữ hộ-sinh trả lời :

« Mắt em tốt lắm, không sao đâu. Em ngủ đấy. »

Lúc em mới sinh, chị đã nhỏ thuốc vào mắt em để tránh cho em khỏi bị đau mắt. Mấy hôm nữa, chị còn trồng đậu và chích ngừa bệnh lao cho em nữa. Nếu đậu không lên thì cứ cách một tháng chị lại trồng lại một lần. Đậu có lên thì em bé mới tránh được bệnh. »



### GHI NHỚ :

1. Cô nữ hộ-sinh nhỏ thuốc vào mắt, giữ-gìn cương rốn và chích thuốc ngừa bệnh cho trẻ sơ-sinh.
2. Cô cân đo cho trẻ sơ-sinh để so-sánh với khi cân đo về sau xem em có lớn đều không.

### THỰC HÀNH :

1. Em sẽ nhắc mẹ em đem em bé đi chích ngừa.
2. Em sẽ giúp mẹ em làm bảng chích ngừa và bảng cân đo.

### BẢNG CHÍCH NGỪA

Tên.....

Ngày sinh.....

Loại chích ngừa	Ngày
Trồng đậu	
Chích ngừa lao	

### BẢNG CÂN ĐO

Tên.....

Ngày sinh.....

Cân nặng	Chiều cao	Ngày
		Lúc mới sinh



## 5. BÀI ÔN

A) Những câu ở cột bên phải dưới đây làm tròn nghĩa những câu ở cột bên trái. Em hãy tìm những câu bên phải cho hợp với những câu bên trái rồi chép vào vở.

1. Cơm, bánh mì, bún, : có cả bốn nhóm thực-phẩm, xoi v.v. : mỗi nhóm có một vài thức : khác nhau.
2. Các thứ thịt, cá, cua, : cho ta sinh-tổ, giúp ta chống : bệnh-tật.  
tôm, trứng, sữa
3. Rau củ và trái cây : giúp ta có sức học-hành, : chạy nhảy, nô đùa và làm : việc.
4. Thịt mỡ và những hạt : bồi bổ cho bắp thịt, xương, : có dầu như lạc, vừng... : răng và máu.
5. Một bữa ăn đầy-đủ : giúp cho cơ-thể ta ấm-áp : chất bổ là một bữa ăn : điều-hòa.



B) Đọc kỹ mỗi câu sau đây ; nếu câu số 1 đúng, em hãy viết số 1 vào vở rồi viết tiếng «đúng» ngay cạnh số 1. Nếu câu số 1 sai, em hãy viết tiếng «sai». Em cứ tiếp tục như vậy cho đến hết câu số 5.

1. Bà mẹ có thai nên đợi đến lúc gần sinh hãy đi khám thai.
2. Bà mẹ nên tránh xách nặng, vơi cao và tránh làm những việc mệt-nhọc.
3. Bà nên may áo cho đứa con sắp ra đời bằng ny-lông.
4. Áo của trẻ sơ-sinh nên may rộng-rãi.
5. Có nữ hộ-sinh nhỏ thuốc vào mắt, giữ-gìn cuống rốn và chích ngừa bệnh cho trẻ sơ-sinh.



## ***CHƯƠNG II***

# **CÁCH NUÔI TRẺ BẰNG SỮA MẸ VÀ CÁCH SẴN-SÓC TRẺ**

## 6. EM BÉ BÚ THAM QUÁ!

Bà Hoàn bế bé Thái vào đến cửa thì mấy chị em Thủy đã chạy ùa ra reo to:

«A a, mẹ và em bé đã về!»

Tiếng reo to làm cho bé Thái giật mình ọ ọ khóc. Bà Hoàn dỗ cho con ngủ yên rồi đặt con vào trong nôi. Chị em Thủy xúm quanh ngắm em bé.

Bà Hoàn nằm nghỉ sau khi đã cất dọn các thứ đồ dùng đem ở nhà bảo-sanh về. Vừa nằm được một lát, bé Thái lại oa oa khóc. Bà Hoàn nhìn đồng-hồ nói:

«Chóng thế đấy! Lại đến giờ cò ta bú rồi! Hèn chi có ta khóc.»

Nói xong, bà ra chậu nước để ở gần cửa, lấy xà-bông rửa tay. Lau tay xong, bà trở vào bàn nước để cạnh giường lấy nước chín và khăn sạch rửa đầu vú. Thủy ra vẻ hiểu biết nói:

«Mẹ rửa tay và đầu vú cho sạch để cho em bú phải không mẹ?»



Bà Hoàn gật đầu nói:

«Đúng rồi, Thủy giỏi đấy! Cho em bú xong, mẹ lại rửa đầu vú cho sạch.»

Đoạn bà ra nôi bế con lên, một tay đỡ gáy và một tay đỡ lưng. Bà ngồi xuống giường, dựa lưng vào tường, kê chiếc gối dưới chân cho đỡ mỏi rồi cho con bú. Bà vừa đưa đầu vú vào miệng con thì nó đã ngậm ngay lấy bú chùn-chụt.

Mấy chị em Thủy xúm lại xem. Vì bú mạnh, sữa chảy nhiều nên em bé bị sặc. Văn cười rồi nói:

«Em bé bú tham quá! Chắc em giống em Cường rồi!»

Bà Hoàn cho bé Thái bú cả hai bên vú, mỗi bên một lúc. No bụng rồi, bé Thái gà gà ngủ. Bà Hoàn lấy khăn tay lau miệng cho con rồi bế vác con lên vai, xoa nhẹ vào lưng. Bé Thái ợ liên-tiếp hai lần. Bà đặt con vào giường; thấy vú còn căng, bà vắt nốt sữa ra. Thủy lấy làm lạ hỏi:

«Sao mẹ không để sữa cho em bú mà lại vắt đi?»

Bà Hoàn nói:

«Mỗi khi em bú không hết, mẹ phải vắt sữa đi để sữa ra nhiều hơn.»

Vắt sữa xong, bà lau khô đầu vú bằng khăn sạch.





### GHI NHỚ :

1. Sữa mẹ bở, dễ tiêu, hợp với trẻ và tinh-khiết vì sữa mẹ chảy thẳng từ vú mẹ qua miệng con, không phải dùng bình sữa, núm vú và không phải pha nên tránh được bệnh tiêu chảy. Hơn nữa, cho bú sữa mẹ vừa khỏi tốn tiền vừa đỡ mất thì-giờ.
2. Bà mẹ nên ăn uống đầy đủ và theo đúng lời chỉ-dẫn về cách cho bú để có nhiều sữa.
3. Bà mẹ cần giữ vệ-sinh trước và sau khi cho con bú.
4. Khi bế trẻ sơ-sinh lên tay, ta phải dùng một tay đỡ gáy và tay kia đỡ lưng trẻ.
5. Bà mẹ nên ngồi cho con bú và cho con ợ hơi khi bú xong.
6. Các bữa bú phải cách nhau ít nhất ba tiếng đồng hồ.

### THỰC HÀNH :

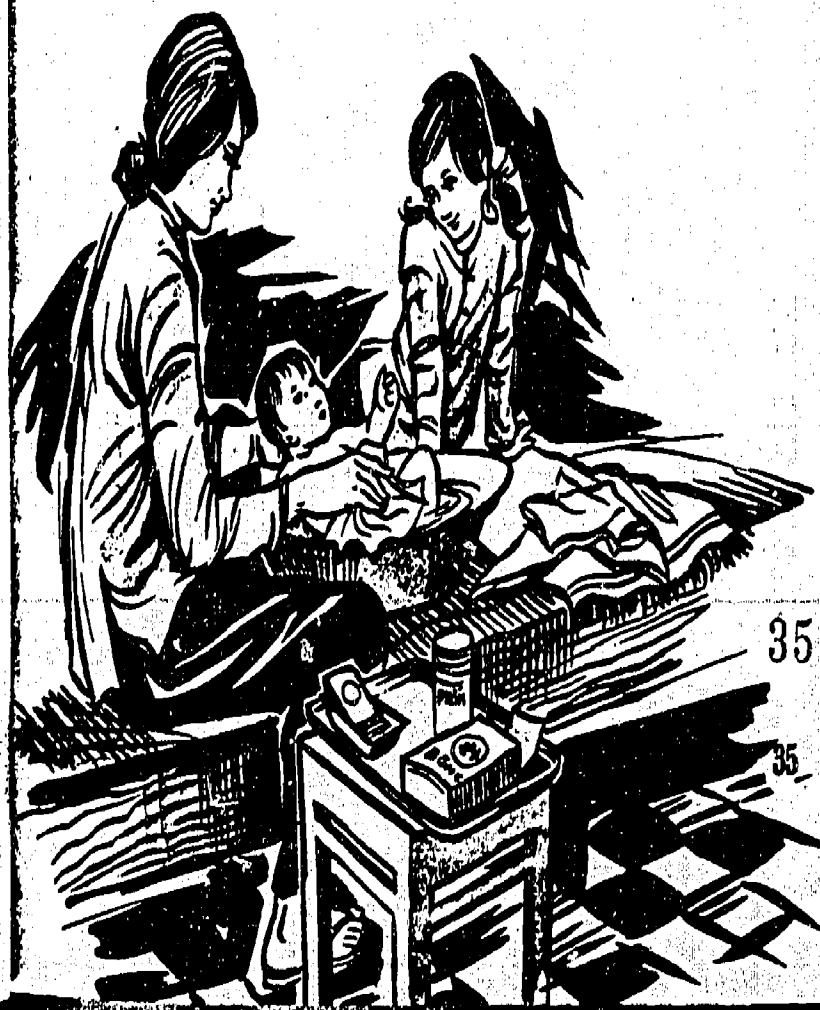
Em sẽ nhắc mẹ em làm theo cách đã học để có nhiều sữa và giữ vệ-sinh trước và sau khi cho em bé bú.

## 7. SOẠN ĐỒ TẮM CHO EM

Sáng chủ-nhật, Thủy đang ngồi thêu nốt cái lá đề sáng mai đem đến lớp nộp cho cô giáo thì nghe thấy tiếng mẹ gọi u già :  
« U ơi, lấy xà-bông đánh chậu đi rồi mang nước lên đây để tôi tắm cho em, u nhé! »

Thủy vội cắt đồ khâu vào hộp và chạy lại chỗ bà Hoàn, nói :  
« Con soạn đồ tắm cho em nhé? »

Theo lời chỉ bảo của bà Hoàn, Thủy mở ngăn kéo lấy ra một chiếc áo, một chiếc tã và một chiếc khăn bông đem để ra giường. Đoạn Thủy bưng khay đựng xà-bông, phấn và bông gòn đặt cạnh chỗ quần áo.





Vừa lúc đó, u già bê chậu nước và ấm nước sôi lên. Sau khi rửa tay sạch-sẽ, bà Hoàn pha nước rồi nhúng khuỷu tay (1) vào để thử xem nước có vừa ấm không. Bà đổ một ít nước sôi vào cái chậu con rồi lấy chai nước chín pha cho vừa.

Bà nhúng khăn vào chậu nước rửa mặt cho con. Đoạn bà gọi đầu cho con trong chậu tắm.

Sau khi lau khô đầu bé Thái, bà Hoàn cởi áo, tháo tả con ra; đoạn bà luồn tay trái dưới gáy con, bàn tay nắm chắc vai nó, tay phải nắm lấy hai chân rồi đặt con vào chậu tắm. Bà thoa xà-bông lên ngực và bụng con rồi kỳ cho sạch. Thủy giúp mẹ vớt nước lên người em.

(1) Cùi chỏ.



Đoạn, bà Hoàn tắm lưng và tay chân cho bé Thái. Tắm cho con xong, bà lấy khăn lông thấm khô người nó.

### GHI NHỚ :

1. Trước khi tắm cho con, bà mẹ rửa tay, sắp sẵn tã lót và áo, đánh chậu sạch sẽ và pha nước cho vừa ấm.
2. Bà mẹ rửa mặt cho con, gọi đầu, tắm ngực, lưng, tay và chân.

### THỰC HÀNH :

Em giúp mẹ em soạn đồ tắm cho em bé.





## 8. MẸ DẠY CON QUẮN TÃ CHO EM

Thấm khô người bé Thái xong, bà Hoàn rắc phấn thoa cổ, nách và häng con. Bé Thái vung tay đập chân khóc oa oa. Bà Hoàn nói đùa với Thủy:

« Em bé tuổi trâu có khác, thích dầm nước cả ngày. Cứ để cho em ở trong nước thì không sao, vừa bế ra là em ấy khóc liền. »

Thủy cầm sẵn áo em đưa cho mẹ: « Áo em đây, mẹ. »

Thủy thấy mẹ luôn ngón tay vào cổ tay áo nắm lấy bàn tay em rồi dùng tay kia kéo áo lên vai em. Khi xỏ xong tay áo, bà nâng lưng con lên, luồn áo

qua rồi xỏ nốt tay kia. Đoạn bà gài nút trước ngực. Bà bảo Thủy:

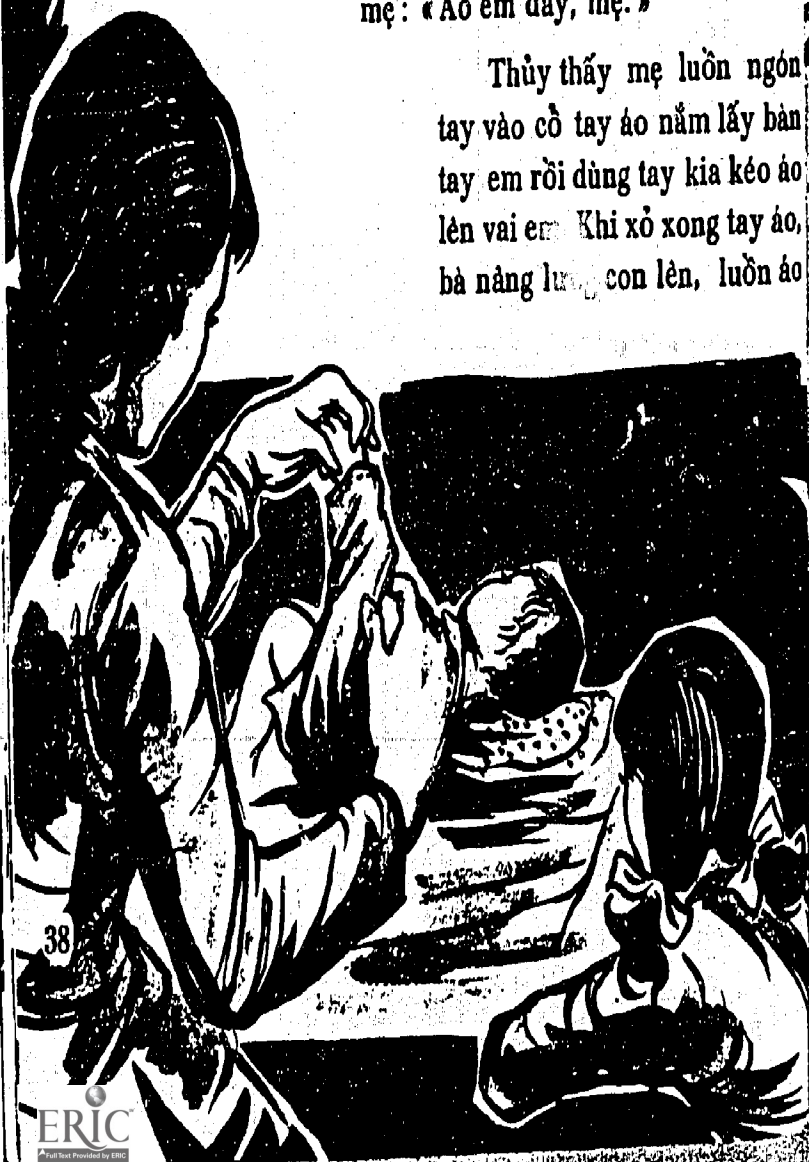
« Thủy gấp chéo tã hộ mẹ đi con ! »

Thủy cầm chiếc tã vuông lên, gấp chéo lại thành hình tam giác. Thủy nói với mẹ:

« Mẹ dạy con quắn tã cho em đi mẹ ! »

— «Ừ được, con đặt tã xuống giường đi. »

Bà Hoàn bế bé Thái đặt nằm trên tã, chiều dài nhất ngang dưới lưng rồi kéo hai đầu tã hai bên lên trước bụng.



Bà bảo Thủy kéo đầu tã còn lại từ dưới lên qua háng bé Thái, đặt lên trên hai đầu tã kia. Đoạn bà cầm chiếc kim băng, mà bà đã cẩn-thận để xa người bé Thái, đưa cho Thủy để em gài tã lại.

Thủy làm theo lời chỉ-dẫn của mẹ. Đến lúc gài kim, Thủy lúng-túng, xuyết chọc kim vào bụng em. Bà Hoàn vội gài kim cho Thủy coi và nói :

« Con phải luồn ngón tay xuống dưới lần tã rồi hãy gài để kim khỏi đâm vào bụng em và con nhớ gài kim ngang. Con phải soát lại xem kim đã gài chắc chưa kéo mũi kim bật ra sẽ làm cho em đau. »

Nói xong, bà Hoàn đi sửa-soạn cho bé Thái bú.

#### GHI NHỚ :

1. Khi mặc áo cho trẻ, ta phải luồn ngón tay vào cổ tay áo, nắm lấy bàn tay trẻ trước khi kéo tay áo lên.
2. Khi gài tã, ta phải luồn ngón tay xuống dưới tã để kim khỏi đâm vào bụng trẻ, gài kim ngang, và gài cẩn-thận để mũi kim khỏi bật ra.

#### THỰC HÀNH :


Em sẽ gài kim cẩn-thận khi giúp mẹ em quần tã cho em bé.

## 9. LY NƯỚC CHANH

« Thủy lấy cho mẹ hộp đường đi con! », bà Hoàn nói.

Khi Thủy đem hộp đường đến bàn nước cho mẹ, em thấy mẹ đã để sẵn trên khay một cái ly, một cái muỗng nhỏ và một trái chanh. Bên cạnh khay có chai nước chín.





Sau khi rửa tay sạch-sẽ, bà Hoàn cắt một miếng chanh vắt nước ra ly, xúc một ít đường đổ vào ly, pha thêm nước chín rồi khuấy cho tan đường. Chợt có tiếng bà Thảo là người hàng xóm nói vọng vào :

«Bác cho tôi mượn cái rây bột mồi lát. Tôi đang giã bột để nấu cho cháu ăn. Bác làm gì thế?»

«Tôi pha nước chanh cho cháu Thái đây, bác ạ!», bà Hoàn trả lời. Đoạn bà bảo Thủy: «Con lấy cái rây đưa cho bác, con!»

— «Chết, cháu mới được có một tháng thôi mà bác đã cho cháu uống nước chanh! Bác không sợ cháu đau bụng à?»

— «Ấy, trước tôi đâu có dám cho uống. Hôm tôi đưa cháu Thái về, cô nữ hộ-sinh cứ dặn đi dặn lại là khi cháu được một tháng, mỗi ngày phải cho cháu uống nước cam hoặc nước chanh tươi để cháu được khỏe mạnh. Dạo này cam đắt quá nên tôi cho cháu uống nước chanh vậy.»

— «Bác cho cháu uống độ bao nhiêu nước chanh?»

— «Cô nữ hộ-sinh dặn lúc đầu nên cho cháu uống một muống nhỏ thôi rồi mỗi ngày tăng dần lên để cháu quen bụng đi, như thế sẽ không sợ cháu đi tiêu chảy.»

— «Thế bác pha nước chanh thế nào?»

— «Tôi vắt độ nửa muống cà-phê nước chanh pha với hai muống nước chín và nửa muống đường.»

— «Thế à bác? Tôi phải bắt-chước bác mua chanh cho thằng Minh nhà tôi uống mới được!»

Nói đoạn, bà Thảo chào bà Hoàn ra về. Bà Hoàn bế con lên, lót một cái khăn sạch dưới cằm rồi cho con uống nước chanh.

Bé Thái nhăn mặt lại, lấy lưỡi đẩy nước chanh ra hai bên mép. Thủy thấy thế nói:

«Em không thích uống đâu, mẹ ạ.»

— «Em chưa uống quen bằng muống đấy. Máy hôm nữa em sẽ quen đi.»

#### GHÌ NHỚ :

1. Nước cam hoặc nước chanh có sinh-tố C giúp cho cơ-thể khỏe mạnh, giữ cho răng khỏi sâu và tránh được bệnh hoại-huyết.
2. Các đồ dùng pha nước chanh phải sạch-sẽ. Phải rửa tay trước khi pha.
3. Nên pha nước chanh bằng nước đun sôi để nguội.
4. Nên uống nước chanh ngay sau khi pha để khỏi mất bột sinh-tố C.

#### THỰC HÀNH :

Em sẽ nhắc mẹ em cho em bé uống nước cam hoặc nước chanh mỗi ngày.





## 10. BÀI ÔN:

Sữa nào hợp với trẻ thơ,  
 Dễ tiêu, tinh-khiết lại vừa  
 thơm ngon?  
 Trước khi bà mẹ bế con  
 Sữa soạn cho bú nhớ còn  
 làm chi?  
 Cho bú xong phải làm gì?

Muốn tắm rửa cho con,  
 Mẹ phải làm gì trước?  
 Mỗi khi muốn thử nước,  
 Phải thử bằng cách nào?  
 Rửa gì trước gì sau,  
 Để vừa mau, vừa sạch?

44



Mặc áo cho trẻ thế nào,  
 Để tay họ khỏi vướng vào  
 ngón tay?

Làm sao gài tã cho ngay,  
 Để kim nhọn khỏi làm sây sát  
 mình?

Nước cam cùng với nước  
 chanh,  
 Đố ai biết có nhiều sinh-  
 tố gì?  
 Sinh-tố này giúp chi cơ-  
 thể?  
 Muốn không hư làm thế  
 nào đây?  
 Pha rồi, sao phải uống  
 ngay?



45

45



## 11. CHO CON RA CỬA CHƠI

Cường sầm-sầm chạy đến chỗ bà Hoàn và nói :

« Mẹ cho con ra cửa chơi đi mẹ ! »

Bà Hoàn đang đội mũ vải cho bé Thái liền nói :

« Con đợi mẹ đội mũ cho em bé xong mẹ sẽ đưa con, em Thái và em Thái ra ngoài cửa chơi. Con nhớ đem ghế ra cửa cho mẹ nhé ! »

Cường kiên-nhẫn đứng đợi mẹ ; khi thấy mẹ vừa bế em Thái lên, Cường liền cầm ghế chạy ra cửa. Dừng lăm-chấm chạy theo. Bà Hoàn bế bé Thái ra theo rồi đưa bé ra ngoài nắng.

Bà đứng khéo cho ánh nắng khỏi chiếu vào mắt con.

Bà Thảo bên hàng xóm trông thấy liền hỏi :

« Sao bác lại đưa cháu ra nắng, tội cháu vậy bác ? »

— « Tôi cho cháu ra nắng một lát cho cháu khỏe-mạnh đấy bác ạ. Cò nữ hộ-sinh bảo đưa cháu ra nắng thì xương cháu sẽ cứng-cát. Ngày nào không có nắng, tôi cũng bế cháu ra ngoài trời cho cháu thở không khí trong sạch. »

Cường đứng gần đấy nghe mẹ nói ra nắng tốt liền hỏi :

« Thế sao hôm qua con đang chơi ngoài nắng, mẹ lại gọi chúng con vào ? »

— « Vì hôm qua các con ra nắng vào giữa trưa ; lúc đó trời nắng quá. Ánh nắng có thể làm cháy da các con. »

Nói xong, bà bế bé Thái vào chỗ có bóng mát một lúc rồi bế con vào nhà. Bà đặt bé Thái vào nôi đoạn ra mở tung cửa cho ánh nắng và gió lùa vào nhà.

### GHI NHỚ :

1. Không khí trong sạch mà ta hít vào phổi làm cho máu đỏ tươi lên. Nên đề cửa sổ mở cho không khí ra vào dễ-dàng.
2. Ánh nắng làm cho sinh-tổ D hoạt-động. Sinh-tổ này giúp cho chất vôi bồi-bổ xương và răng. Ánh nắng còn giúp trẻ ăn ngon ngủ yên. Trẻ cần tắm nắng mỗi ngày, và tắm theo đúng cách.(1)

### THỰC HÀNH :

Em sẽ nhắc mẹ ban đêm đề cửa sổ mở và tắm nắng cho em bé mỗi ngày.

(1) Coi Phụ-lục B ở cuối sách và «Mấy điều nên nhớ khi tắm nắng».



## 12. NGỦ YÊN

«Thủy ơi, cho Loan mượn quyển Toán của Thủy một lát nhé?»

Thủy quay ra thì thấy Loan, con gái bà Thảo, đang tươi cười đi vào. Loan chào bà Hoàn rồi khi trông thấy bé Thái đang ngủ liền hạ thấp giọng:

«Chết, em bé ngủ mà Loan không biết, nói to quá lỡ em dậy.»

Bà Hoàn nói:

«Không sao đâu, cháu. Tội anh chị nó nói cười cả ngày mà nó cứ ngủ như thường.»

Loan nói với bà Hoàn:

«Em Minh cháu thì cứ có tiếng động mạnh một tý là dậy ngay. Mà em ấy lại ngủ ít nữa, không như em Thái ngủ nhiều thế này đâu. Mẹ cháu ru hoài cũng chẳng ngủ.»

— «Tại em cháu lớn hơn em Thái thì nó ngủ ít đi, cháu ạ<sup>(1)</sup>. Bác không ru em Thái đâu, sợ em quen đi. Em ấy bú xong, bác cho em ợ hơi rồi đặt vào nôi. Em nằm chơi một lúc là ngủ liền.»

— «Thế thì em Thái ngủ dễ quá! Giá em Minh cháu được như vậy có phải thích không!»

Nói đoạn, Loan ngồi chơi với Thủy một lát, cầm quyển Toán rồi chào bà Hoàn ra về.

### GHI NHỚ:

1. Trẻ phải được ngủ yên giấc.
2. Không nên lắc mạnh trẻ, ru trẻ. Không nên cho trẻ uống thuốc ngủ, nếu không có lệnh của bác-sĩ.
3. Trẻ phải được ngủ nơi thoáng khí.

### THỰC HÀNH:

Em sẽ tránh làm tiếng động mạnh để em bé ngủ yên.

(1) Xem Phụ Lục C ở cuối sách về «Giấc ngủ cần-thiết cho mỗi người.»

#### 14. MINH HAY KHÓC

«Kia bác sang chơi! Mời bác ngồi!»

Bà Thảo thấy bà Hoàn đi vào liền don dả mời ngồi rồi quay vào trong nhà gọi:

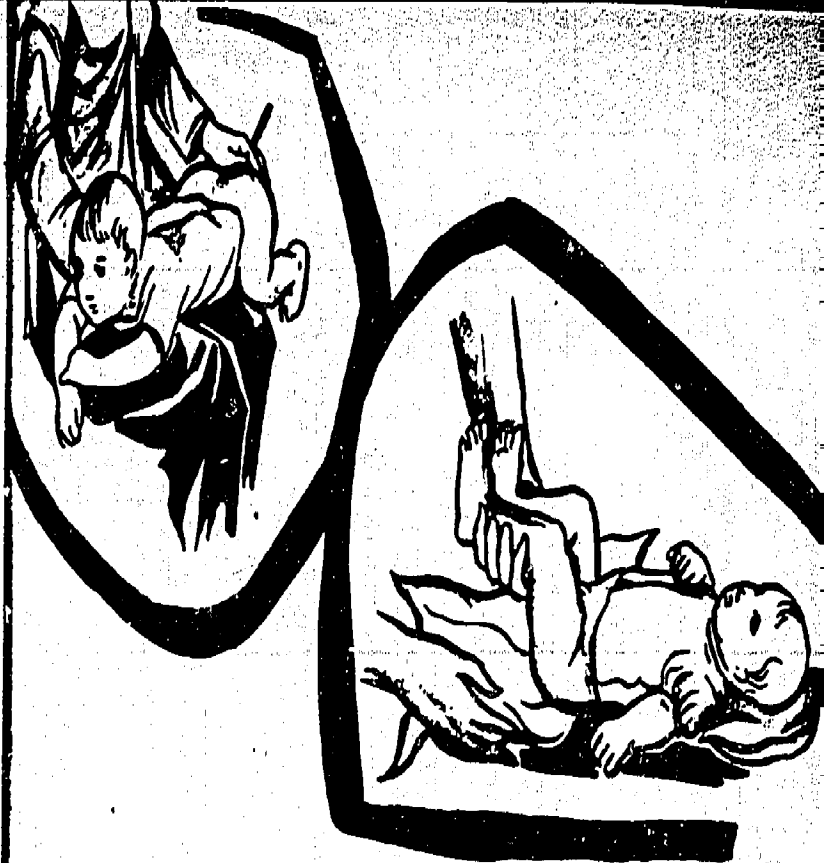
«Loan ơi! Rót nước đi con!»

«Tôi sang thăm bác đề hỏi xem



cháu làm sao mà đêm hôm qua cháu khóc nhiều vậy?» bà Hoàn nói.

«Cháu khóc làm tôi lo quá, bác ạ. Tôi xoa dầu vào bụng cháu rồi bế cháu cả đêm mà cháu vẫn khóc cơ chứ! Thành ra chắc hai bác cũng mất ngủ!»



— «Không sao đâu bác ạ. Cháu có sốt không bác?»

— «Thưa bác không. Đầu cháu mát lắm!»

— «Hay là cháu đầy bụng? Có lần cháu Thái nhà tôi khóc quạ, tôi bế cháu lên cho ợ hơi, một lát sau là cháu thôi khóc.»

«Thế ạ? Lần sau tôi sẽ thử làm như bác xem cháu có khỏi khóc không.»

Vừa lúc ấy, Loan bưng khay nước lên. «Lay bác ạ!» Loan chào bà Hoàn, đoạn đặt chén nước xuống bàn trước mặt bà. Bà Thảo nói:

«Mời bác xơi nước!»

Bà Hoàn đang uống nước thì Loan nói:

« Em Thái bên bác ngoan lắm mẹ ạ ! Em bú xong, bác đặt vào giường là em ngủ ngay. »

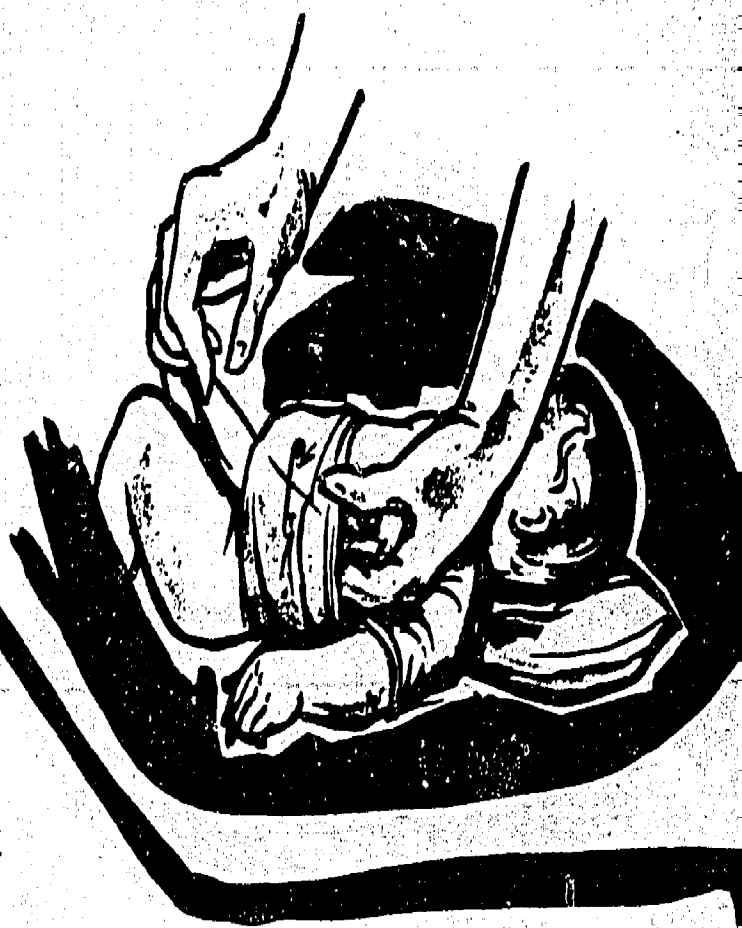
« Chả bú với thằng bé nhà tôi », bà Thảo nói. « Cháu cứ thức hoài, và có hôm bú xong lại còn khóc một hồi lâu rồi mới ngủ. »

« Chắc tại cháu chơi lâu quá mệt nên mới khóc thế đấy », bà Hoàn nói. Bác cứ đặt cháu vào giường, nếu cháu khóc mãi thì bác xem thử có gì làm cho cháu khó chịu không. »

Khi đã biết vì sao con khóc, bà Thảo phải làm gì ? Các em hãy coi hình vẽ để tìm ra câu trả lời.

### GHI NHỚ :

1. Trẻ khóc vì một trong những nguyên-nhân sau đây : đói, đầy hơi, đau ốm, mệt, hoặc một lý-do nào làm



cho nó khó-chịu, bức-bội như : tả ướt hoặc bẩn ; nóng bức, hoặc lạnh ; quần áo chật ; ngứa-ngáy vì rôm sảy, ghét bẩn ; muỗi, rệp, kiến cắn ; kim đâm vào người v.v...

2. Khi trẻ khóc nhiều, tìm nguyên-nhân rồi tìm cách làm cho vừa ý nó.

### THỰC HÀNH :

Khi em bé khóc nhiều, em sẽ giúp mẹ coi xem tại sao em bé khóc.





## 15. THEO LỜI CHỊ

«A, dì Lâm đến, dì Lâm đến!»

Thủy đang ngồi học thì nghe tiếng các em reo ầm lên ở ngoài cửa. Thủy ngừng lên thấy dì Lâm đang phát cho Vân, Cường và Dũng mỗi người một chiếc bánh ngọt. Chị em Thủy thấy dì Lâm đến thì mừng lắm, vì hễ dì đến là có quà.

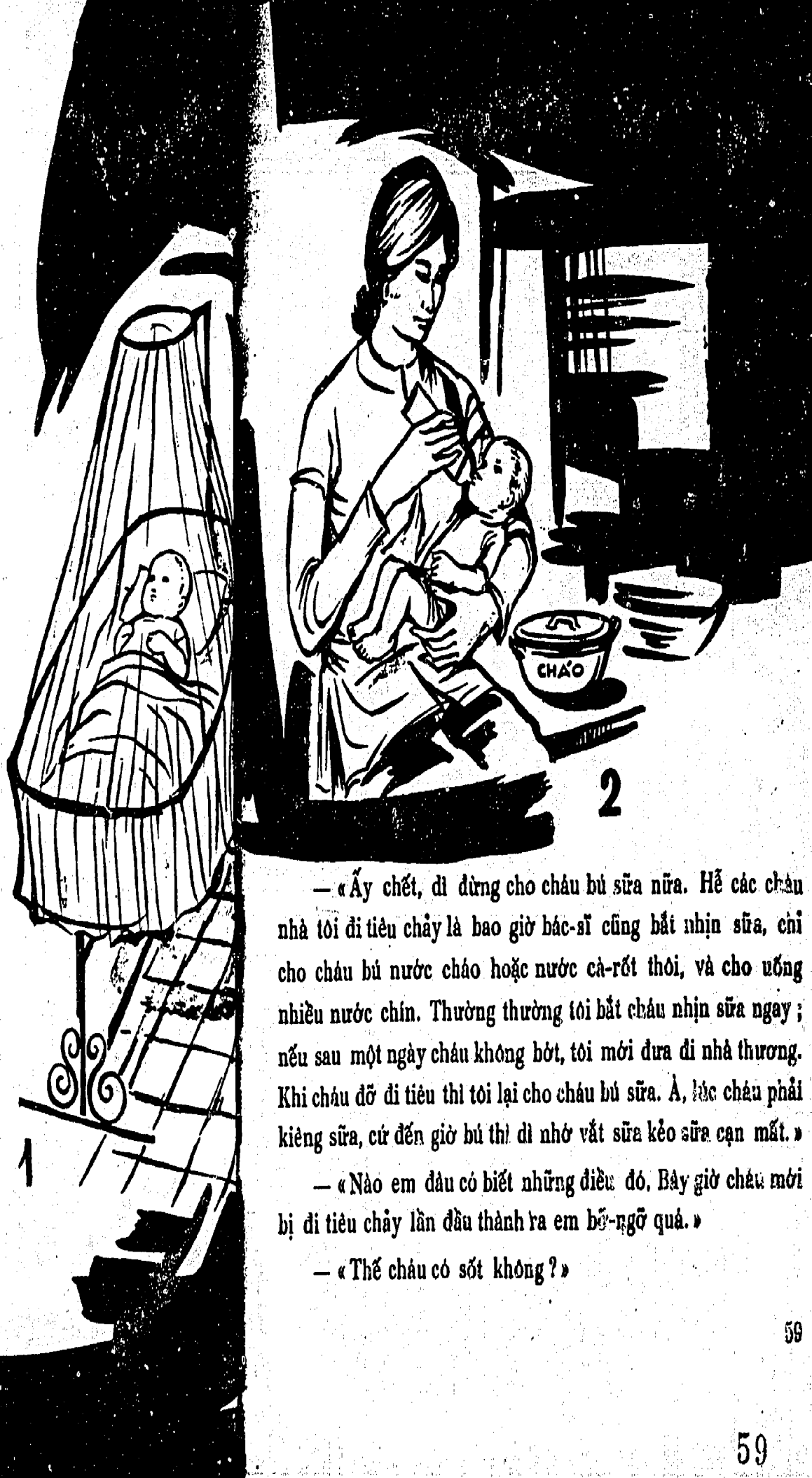
Bà Thảo ở trong bếp chạy ra đỡ lấy cái giỏ ở tay em, hỏi:

«Dì còn đi đâu nữa mà xách giỏ thế này?»

— «Em đi chợ đấy, nhưng ghé qua chị xem có thuốc gì cho thằng cháu nhà em uống được không vì cháu đi tiêu chảy mấy hôm nay rồi.»

— «Cháu đi tiêu chảy lâu vậy thì dì phải đưa đi bác-sĩ chứ biết thế nào mà cho cháu uống thuốc lấy được. Dì cho cháu ăn gì đấy?»

— «Em vẫn cho cháu bú sữa em đấy. Cháu đi cầu một ngày đến bốn, năm lượt, toàn nước thôi, chị ạ.»



— «Ấy chết, dì đừng cho cháu bú sữa nữa. Hễ các cháu nhà tôi đi tiêu chảy là bao giờ bác-sĩ cũng bắt nhịn sữa, chỉ cho cháu bú nước cháo hoặc nước cà-rốt thôi, và cho uống nhiều nước chín. Thường thường tôi bắt cháu nhịn sữa ngay; nếu sau một ngày cháu không bớt, tôi mới đưa đi nhà thương. Khi cháu đỡ đi tiêu thì tôi lại cho cháu bú sữa. À, lúc cháu phải kiêng sữa, cứ đến giờ bú thì dì nhớ vắt sữa kéo sữa cạn mất.»

— «Nào em đâu có biết những điều đó. Bây giờ cháu mới bị đi tiêu chảy lần đầu thành ra em bỡ ngỡ quá.»

— «Thế cháu có sốt không?»



3

— « Em cũng không đề ý, chị ạ. »

— « Di cặp thủy cho cháu thử coi và cho cháu nằm nghỉ.

Đến chiều đi bế cháu ra nhà thương để bác-sĩ coi bệnh rồi cho thuốc uống. »

— « Vâng, em sẽ làm theo lời chị. »

### GHI NHỚ :

1. Đưa trẻ sắp bị bệnh có một trong những dấu-hiệu sau đây : hay khóc, ăn ít, ngủ ít, sờ mũi, nhảy mũi, ho, ỉa mửa, đi tiêu chảy, sốt.



4

2. Khi thấy những dấu-hiệu trên, ta phải cho trẻ nằm nghỉ, không cho trẻ bú sữa hoặc ăn các thức ăn khác. Nếu trẻ ỉa mửa hoặc đi tiêu chảy, cho trẻ uống nhiều nước chín hoặc nước cơm, cặp thủy nếu trán nó nóng, rồi đưa trẻ đi bác-sĩ. (1)

### THỰC HÀNH :

Em sẽ giúp mẹ em săn-sóc em bé theo những điều đã học khi em bé bị bệnh.

(1) Coi Phụ-lục Đ ở cuối sách vở « Cách săn sóc trẻ em bệnh »

## 16. BÀI ÔN

A) Nhận xét mỗi hình dưới đây xem có điều nào sai không. Nếu có, viết điều sai ấy vào tập.



B) Viết những câu trả lời vào tập :

1. Có năm điều các em phải nhớ khi tắm nắng, là những điều gì ?
2. Tại sao trẻ nên ngủ nơi thoáng khí ?
3. Các đồ chơi và trò chơi thích-hợp có lợi gì cho trẻ ?
4. Kể ra 4 nguyên - nhân làm cho trẻ khóc.
5. Kể ra 2 dấu-hiệu báo trước trẻ sắp bệnh và 2 điều phải làm trước khi đưa trẻ đi bác-sĩ.



**PHẦN DÀNH RIÊNG CHO LỚP NHẤT**

***CHƯƠNG III***

**CÁCH NUÔI TRẺ BẰNG SỮA BÌNH**

« Là cho em bé bú sữa hò thêm vào sữa mẹ, cháu ạ », bà Hoàn đáp.

« Tôi chưa cho cháu bú như thế bao giờ », bà Thảo nói.

« Nếu thế thì bác cứ chịu khó ăn uống đầy đủ đi, xem sữa có tăng lên không. Nếu không, đến tuần sau tôi dẫn bác đến nhà bảo-sanh rồi bác hỏi cô nữ hộ-sinh về cách cho bú giảm vậy. »

Nói xong bà Hoàn chào bà Thảo ra về. Loan liền lấy giấy bút vẽ những điều bà mẹ nên làm khi thiếu sữa.



#### GHI NHỚ :

Người mẹ ít sữa hoặc đi làm thì nên cho con bú giảm.

Nếu người mẹ mắc bệnh nặng và bác-sĩ khuyên không nên cho bú thì phải cho con bú sữa bình.

#### THỰC HÀNH :

Em sẽ nói với mẹ chỉ cho em bé bú sữa bình khi mẹ em thiếu sữa, hoặc đi vắng.



## 18. CÔ CHỈ GIÙM CÁCH CHO BÚ GIẤM

Tuần sau, bà Hoàn dẫn bà Thảo đến nhà bảo-sanh. Hai bà ngồi chờ một lúc thì cô nữ hộ-sinh tươi cười đi vào. Bà Hoàn và bà Thảo đứng dậy chào. Bà Hoàn nói ngay :

« Thưa cô, ba hàng xóm của tôi đây muốn nhờ cô chỉ giúp cách thức cho cháu bé bú giặm vì sữa của bà ít dần đi, không đủ nuôi cháu nữa. »

Cô nữ hộ-sinh mời hai bà ngồi rồi hỏi bà Thảo :

« Thưa bà, cháu bé được mấy tháng rồi ạ ? »

« Dạ cháu được ba tháng, » bà Thảo trả lời.

Cô nữ hộ-sinh hỏi tiếp :

« Đạo này bà có khỏe không, ăn ngủ được không ? »

— « Tôi thấy trong người đã khỏe hơn trước và tôi vẫn cố ăn đầy đủ, uống nhiều sữa mà sữa vẫn ít. »

— « Nếu thế thì bà cho cháu bú thêm sữa bình vậy. Bà cho cháu bú cả hai bên xong rồi hãy cho cháu bú bình. »

« Tôi chỉ lo cháu quen bú tôi nên cháu không chịu bú bình thôi, cô ạ », bà Thảo hăn-khoăn nói.

— « Không sao đâu bà. Cháu bú mấy bữa sẽ quen ngay. »

— « Hay là tôi cho cháu bú bình trước rồi hãy cho bú sữa mẹ đề may ra lúc đó cháu có chịu bú bình chăng. »

— « Không nên bà ạ. Bà nên cho cháu bú sữa mẹ trước vì lúc đó cháu bú mạnh sữa mới ra nhiều. Bà pha sẵn bình sữa đề lúc cháu bú sữa mẹ xong, bà cho cháu bú sữa bình ngay, cháu khỏi phải đợi. »

— « Tôi phải mua bình sữa và những thứ gì nữa hở cô ? »

— « Vâng, bà mua bình sữa, nệm vú, nắp đậy, muỗng dài cán, cái cọ dài để rửa chai và cái soong để luộc bình sữa. »



## 19. SỮA NÀO TỐT ?

Sáng hôm sau, đúng giờ hẹn, bà Thảo đến nhà bảo-sanh. Có mấy bà đã ngồi chờ ở đó. Bà Thảo hỏi chuyện các bà ấy thì được biết họ cũng định cho con bú thêm sữa bình vì người thì thiếu sữa, người thì phải đi buôn bán.

Một lát sau, cô nữ hộ-sinh mời các bà vào một căn phòng rộng. Ở cuối phòng có một cái bàn trên để mấy hộp sữa khác



nhau, một bình sữa, một đầu vú, một nắp dầy đầu vú, một chậu nước, một cái muỗng dài cán, một miếng xà-bông, một cái cọ và một cái nôi. Bà Thảo và mấy bà kia đang xúm quanh bàn thì cô nữ hộ-sinh mời các bà ngồi xuống ghế kê gần đó.

Cô nữ hộ-sinh bắt đầu nói :

« Quý bà muốn cho cháu bú thêm sữa bình thì tôi đưa ra đây mấy thứ sữa để quý bà lựa chọn. »

Cô giới thiệu ba hộp sữa lên nói :

« Sữa Trái Núi, sữa Con Chim và sữa Ông Thọ, là loại sữa đặc rất ngọt. » Đoạn cô chỉ vào một số hộp sữa để riêng ra một bên, nói tiếp : « Những sữa này là sữa bột, hơi ngọt thôi. Tất cả những sữa này đều là sữa vắt ở bò ra nhưng người ta đã chế biến cho đặc lại hoặc thành bột. Còn loại sữa tươi nữa nhưng vì nước ta ở đây có nhiều nên khó mua và rất đắt. »

Một bà lên tiếng hỏi :

« Những sữa này để lâu có hư không có ? »

— « Sữa bột để được lâu hơn cả miễn là quý bà dầy nắp thật kín và dùng muỗng khô để lường sữa. Sữa đặc có đường thì không để lâu được nếu không có tủ lạnh. Khi mở một hộp sữa đặc ra và lấy sữa dùng xong thì nên dầy kín rồi đặt trong một bát nước cho kiến khô vào và để ở chỗ mát. Nên ăn hết hộp sữa trong hai ngày. Nếu để lâu hơn mà cho trẻ bú thì dễ bị tiêu chảy. Khi để quá hai ngày, quý bà nên để sữa này cho người lớn dùng hoặc đem làm bánh. Sữa tươi thì phải để trong tủ lạnh mới khỏi hư. »



Bà Thảo hỏi:

« Thế trong mấy thứ sữa này, sữa nào tốt hử cô? Tôi định cho cháu ăn sữa Trái Núi có được không? »

— « Thừa bà được ạ. Các loại sữa đặc đều rẻ, dễ mua và dễ khuấy nhưng không dễ được lâu. Nhiều sữa bột có thêm sinh-tố. Quý bà mua thứ sữa nào cũng tốt cả, miễn là biết cách pha sữa và giữ-gìn. Một khi quý bà đã chọn thứ sữa nào mà thấy hợp với trẻ thì nên dùng luôn thứ sữa đó. »



**CHỈ NHỚ :**

1. Có ba loại sữa chính : sữa đặc, sữa bột và sữa tươi.
2. Phải giữ sữa cho ruồi nhặng khỏi đậu, kiến khỏi bò vào, và phải để chỗ mát cho sữa lâu hư.

**THỰC HÀNH :**

Em sẽ giúp mẹ em giữ cho sữa lâu hư theo những cách đã học trong bài.

## 20. TÔI LẤY GÌ SÚC BÌNH ĐƯỢC?

Cô nữ hộ-sinh bước đến phía đầu bàn để bình sữa, dầu vù, nắp dĩa vù, muỗng dài cán, chậu nước, miếng xà-bông và cái cọ bình rồi nói:

« Quý bà cho con bú sữa bình nên đề ý rửa và luộc bình sữa cẩn-thận, như thế, con quý bà sẽ ít khi mắc bệnh tiêu chảy. »

Cô nữ hộ-sinh cầm bình sữa lên nói:

« Khi cho con bú xong, quý bà tháo dầu vù đặt vào chậu nước như tôi làm đây, lấy cái cọ nhúng nước, xát xà-bông vào rồi súc bình cho thật sạch. »



Cô nữ hộ-sinh vừa dứt lời, một bà cất tiếng hỏi:

« Thưa cô, tại chợ khu tôi ở không thấy bán thứ cọ này. Nếu không mua được thì tôi lấy gì súc bình, hở cô? »

« Quý bà không mua được cọ thì có thể lấy một cái dĩa quấn vải sạch vào dùng thay cọ. »

Đoạn cô cầm cái dầu vù lên nói tiếp:

« Khi rửa dầu vù, quý bà lấy một miếng vải sạch nhúng nước, xát xà-bông vào rồi rửa bên trong và bên ngoài dầu vù. Xong quý bà rắc một vài hạt muối vào trong dầu vù, lấy hai ngón tay bóp cho muối tan làm sạch bên sữa. Quý bà cũng rửa cả cái nắp dĩa dầu vù và cái muỗng sạch-sẽ trong ngoài bằng miếng vải và xà-bông. Khi rửa xong, quý bà rửa lại bằng nước lã cho sạch hết xà-bông rồi cho vào nồi luộc. »

« Ấy chết, bình sữa mà cô luộc thì nứt mất chứ còn gì hở cô? » một bà vội kêu lên.

— « Quý bà cho bình sữa vào nồi lúc nước còn lạnh thì sẽ không sợ nứt. Quý bà lót một miếng vải sạch xuống đáy nồi, đặt nằm bình sữa rồi đổ nước vào cho ngập bình. Cái muỗng, quý bà có thể cho vào nồi ngay từ đầu được, duy có dầu vù thì quý bà đợi cho nước sôi độ mười phút hãy cho vào, để sôi năm phút nhắc nồi ra. Còn nắp dĩa dầu vù thì quý bà chỉ nhúng vào nước sôi rồi lấy ra ngay chứ cho vào luộc thì chất nhựa sẽ mềm ra. Luộc xong, quý bà gạn hết nước trong nồi ra, dĩa vung lại cho kín để sẵn-sàng dùng cho bữa bú sau. »





Nghe xong, bà Thảo nói với cô nữ hộ-sinh:

« Tôi phải về mua ngay các thứ rồi làm như lời cô bảo mới được. Nhưng tôi lại chưa biết pha sữa mới khô chứ! »

— « Nhà bà ở đâu ạ? »

— « Nhà tôi ở đường Nguyễn thiện Thuật, số... »



— « Thế thì tôi ở gần nhà bà. Nếu bà định cho cháu bú sữa đặc thì nên mua bình sữa có ghi sẵn cân lượng nước và sữa rồi đến chiều đi làm về, tôi sẽ ghé qua nhà chỉ cho bà cách pha sữa. »

### CÂU HỎI :

1. Nói cách rửa bình sữa, đầu vú, nắp đậy đầu vú và muỗng
2. Ta phải luộc bình sữa thế nào cho khỏi vờ?
3. Ta cho đầu vú vào nồi luộc lúc nào? Và nắp đậy đầu vú?
4. Tại sao trẻ sẽ ít khi mắc bệnh tiêu chảy nếu ta rửa và luộc cẩn thận các đồ dùng để pha sữa?

### THỰC HÀNH :

Em sẽ giúp mẹ em rửa và luộc các đồ dùng để pha sữa.

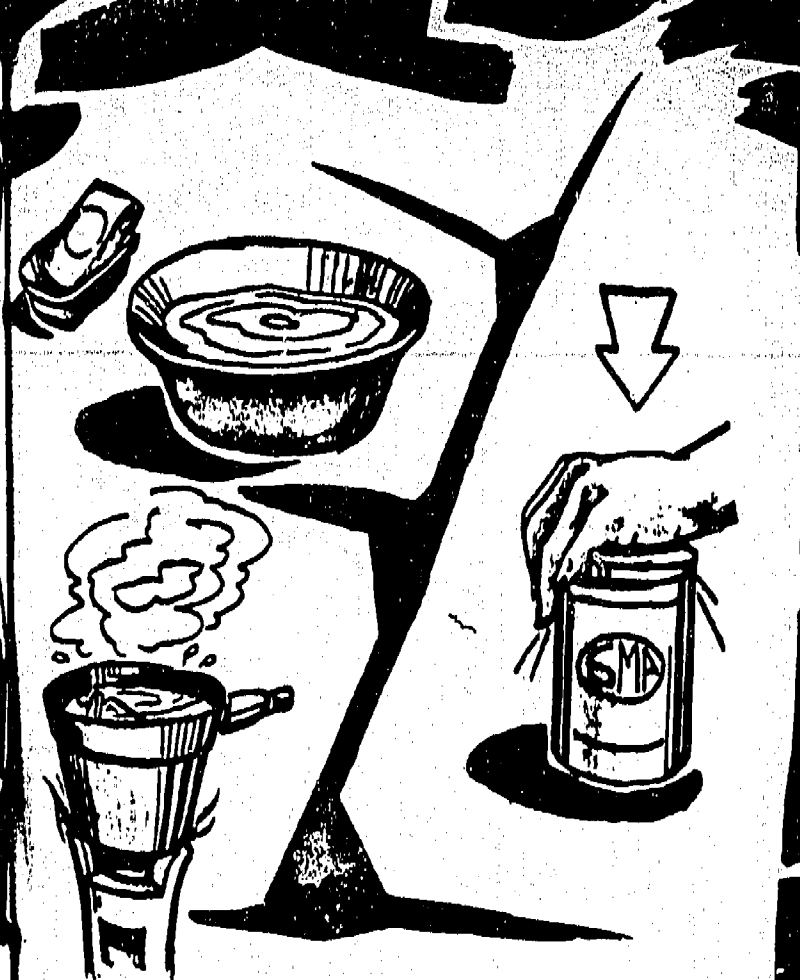


## 21. BÀI ÔN

Các em hãy đọc những câu dưới rồi điền tiếng đúng vào chỗ trống :

Muống khô, dễ tan, bú bình, hai ngày, bú giảm, xa-bông và nước sạch, đi làm, đầy nắp, ăn uống đầy đủ, bú sữa mẹ, mắc bệnh, lược.

1. Muốn có nhiều sữa, bà mẹ nên . . . . .  
uống nhiều sữa và nước.
2. Nếu có ít sữa hoặc đi làm, bà mẹ nên cho con . . . . .  
. . . . .
3. Nên cho trẻ . . . . . trước khi bú bình.



4. Khi bà mẹ . . . . . mà có lời khuyên của bác-sĩ thì nên cho con bú bình.
5. Ta phải dùng . . . . . khi xúc sữa bột.
6. Khi đã mở hộp sữa đặc ra thì nên dùng hết trong . . . . .  
. . . . .
7. Ta phải rửa các đồ dùng để pha sữa bằng . . . . .
8. Rửa xong, ta phải . . . . . những đồ dùng này để giết vi-trùng.
9. Sữa bột . . . . . trong nước.
10. Khi lấy sữa xong, ta phải . . . . . hộp sữa thật kín.



## 22. SỮA NÓNG QUÁ!



«Kia, cô đã tới! Mời cô vào.»

Bà Thảo don-dả mời cô nữ hộ-sinh vào trong nhà.

«Cô mặc áo dài trông lạ hẳn đi», bà nói.

Cô nữ hộ-sinh cười: «Cháu bé đâu bà?»

— «Cháu đang ngủ, cô ạ. Cháu cứ khóc, tôi dỗ mãi, cháu vừa mới ngủ đấy.»

— «Chắc cháu đói đấy, bà ạ. Bà đã mua bình và sữa chưa?»

«Tôi mua rồi. Tôi rửa bình sạch-sẽ và lược như cô nói. Tôi hãy còn để trong nồi đây.» Vừa nói, bà Thảo vừa dẫn cô nữ hộ-sinh vào trong nhà. Loan theo mẹ vào xem.

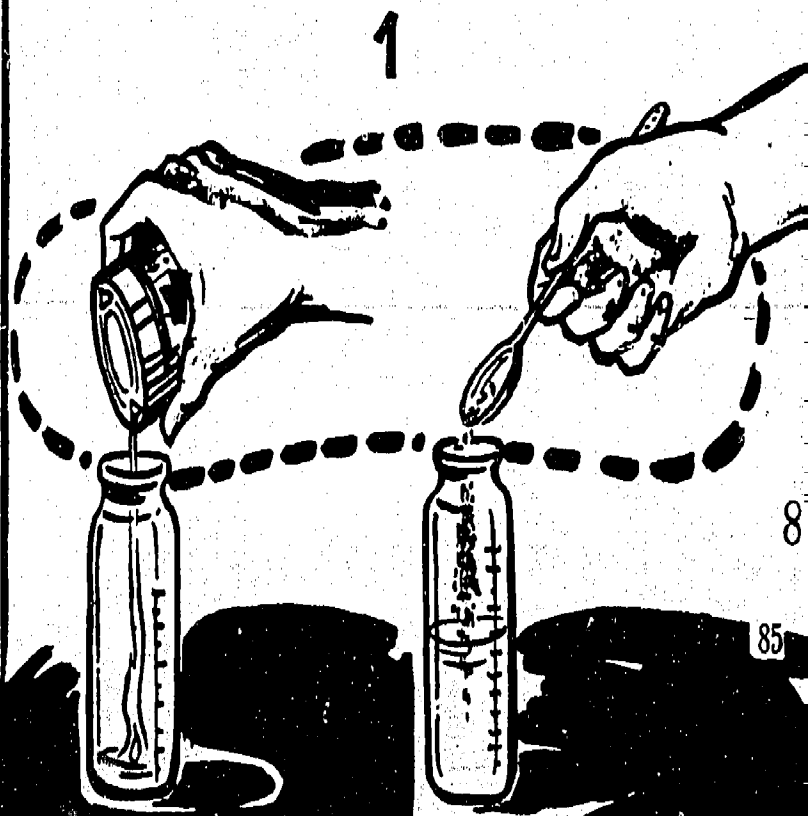
«Trước khi pha sữa, xin bà rửa tay và hộp sữa bằng xà-bông và nước sạch đã», cô nữ hộ-sinh nói.

Bà Thảo và cô nữ hộ-sinh rửa tay và rửa hộp sữa rồi lau khô. Đoạn cô gấp ở trong nồi ra cái mở sữa đã lược sẵn, đục hai lỗ nhỏ đối-diện nhau trên mặt hộp sữa. Cô nữ hộ-sinh mở nồi lấy bình sữa ra và nói:

«Ở ngoài bình sữa có ghi rõ trẻ bao nhiêu tháng thì dùng bao nhiêu sữa. Con bà được bốn tháng mà bú sữa mẹ nữa thì bà thử pha sữa đến mức ba tháng ở chỗ này. Ở đây có hai vạch, bà đổ nước sôi đến vạch dưới rồi đổ sữa vào cho đến khi mực nước lên đến vạch trên.»

Bà Thảo vừa đổ sữa, vừa hỏi: «Sữa bột cũng pha như thế này à cô?»

— «Vâng, nhưng phải lường bột bằng cái muỗng có sẵn trong hộp sữa. Khi pha phải theo đúng lời chỉ-dẫn ở ngoài hộp hoặc của bác-sĩ hay nữ hộ-sinh». Đoạn cô cầm muỗng lấy trong nồi ra khuấy cho sữa hòa đều với nước.





— « Bây giờ bà đặt đầu vú lên miệng bình. Bà nhớ cầm vào vành đầu vú và ở bên ngoài thì chỉ dùng ngón vào núm vú ».

Sau khi bà Thảo dạy đầu vú vào bình sữa, bà nói :

« Sữa nóng quá thế này thì cháu bú làm sao được cơ ? »

« Nếu bà muốn cho cháu bú ngay thì bà ngâm bình sữa vào trong nước lạnh và nhớ đặt nắp trên đầu vú kéo ruồi bâu hoặc bụi bám vào. Muốn thử xem sữa đã vừa bú chưa, bà dốc ngược bình nhỏ mấy giọt sữa lên cườm tay, nếu thấy vừa ấm là cháu bú được rồi ».

Thấy Loan đứng gần đó, cô nữ hộ-sinh chỉ cho Loan lấy bông gòn lau sạch sữa trên miệng hộp. Đoạn Loan hỏi :

« Con cất hộp sữa vào trạn (1), mẹ nhé ? »

Các em hãy trả lời Loan thay bà Thảo.

(1) Tủ có lưới quây chung quanh để đựng thức ăn.



### GHI NHỚ :

1. Trước khi pha sữa, ta phải rửa tay bằng xà-bông và nước sạch. Nếu pha sữa đặc thì phải rửa cả miệng hộp sữa.
2. Khi pha sữa, ta đổ nước sôi vào trước, đổ sữa vào sau. Khi đặt đầu vú vào bình, ta nhớ cầm vào vành đầu vú phía ngoài.
3. Ta nhỏ mấy giọt sữa lên cườm tay để xem sữa đã vừa bú chưa.

### THỰC HÀNH :

Em sẽ giúp mẹ mở hộp sữa hoặc pha sữa cho em bé.

## 23. KHÔNG NÊN GIỮ LẠI



Bà Thảo đang ngâm sữa vào nước cho nguội thì bé Minh thức dậy khóc. Loan vừa chạy lên nhà trên vừa nói:

«Đề con lên đỡ em cho.»

Cô nữ hộ-sinh cười, nói:

«Cố em giỏi quá!» Đoạn cô nhắc bà Thảo: «Bà thử sữa đi kẻo nguội quá. Bà nên giữ cho sữa nóng hơn một chút để khi cho cháu bú sữa mẹ xong, sữa trong bình nguội đi thì vừa.»

Bà Thảo mở nắp dậu dầu vù, thử sữa thấy còn hơi nóng liền cầm bình sữa lên nhà trên. Cô nữ hộ-sinh đi theo lên nhà.

«Cháu trông hơi gầy, có lẽ vì bà ít sữa», cô nữ hộ-sinh nói. «Bà cho cháu bú sữa bà trước đi.»

Bà Thảo bế con lên cho bú. Bà cho bú mỗi bên độ năm phút. Đoạn bà nói với cô nữ hộ-sinh:

«Cháu bú hết sữa rồi, có ạ. Bây giờ tôi cho cháu bú bình nhé?»

Cô nữ hộ-sinh cầm bình sữa lên, bỏ nắp dậu dầu vù ra và nói:

«Bà cầm bình sữa nghiêng vào miệng cháu. Vâng, như vậy được rồi đó. Bà nhớ giữ cho sữa lúc nào cũng tràn đầy dậu vù, nếu không, cháu sẽ bú hơi vào bụng.»

Lúc đầu, bé Minh không chịu bú, cứ lấy lưỡi đẩy núm vú ra. Cô nữ hộ-sinh nói:



« Bà cứ cho cháu bú đi. Cháu sẽ quen ngay đấy mà. »

Quả như lời cô nữ hộ-sinh nói, bé Minh mút thử thấy sữa xuống miệng liền bú ừng ực. Bú được gần nửa chỗ sữa trong bình thì bé Minh không chịu bú nữa.

Loan đang xem mẹ cho em bú thấy thế liền nói :

« Chắc em bú no rồi, mẹ ă ! »

« Còn thừa nhiều sữa, ồng quá ! » bà Thảo nói. « Tôi đây đầu vú lại để lát nữa cho cháu bú nốt có được không cơ ? »

— « Không nên, bà ạ. Sữa còn thừa nên bỏ đi hoặc cho các cháu lớn uống ; bà không nên giữ lại vì sữa đã pha rồi mầu hư lắm, cháu bé bú vào dễ bị đi tiêu chảy. Tôi bữa bú sau, bú pha ít đi, đến mức hai tháng thôi khỏi thừa sữa. Bà nên cho cháu bú cách ba giờ một lần. »

Thấy bà Thảo đặt con xuống giường, cô nữ hộ-sinh nói :

« Sau mỗi bữa bú, bà nhớ bế vác cháu lên vỗ nhẹ vào lưng cho cháu ợ hơi như sau khi bú sữa mẹ vậy. »

#### CHỈ NHỚ :

Khi cho trẻ bú sữa bình, ta phải :

1. Bế trẻ lên tay.
2. Đặt đầu vú vào miệng trẻ và cầm bình sữa nghiêng thế nào cho sữa tràn đầy đầu vú.
3. Cho trẻ ợ hơi khi bú xong.
4. Không nên cho trẻ bú sữa thừa đã để lâu.

#### THỰC HÀNH :

Em sẽ giúp mẹ cho em bé bú sữa bình những khi mẹ em vắng nhà.



#### 24. CHÁU BÚ NHIỀU QUÁ !

Cô nữ hộ-sinh đang định ra về thì bà Hoàn đi vào :

« May quá, cô chưa về. Cháu Thủy mới bảo tôi là cô đến thăm bác Thảo. Tôi cũng định mai đến nhà bác-sanh hỏi cô về con cháu bé ! »

— «Cháu làm sao đấy ạ?»

— «Từ hôm qua đến giờ, cữ bú xong, cháu lại ói ra một ít sữa, đến hai ba lần một ngày. Cháu lại hay khóc nữa. Tôi lo quá, cô ạ».

«Đề tôi sang coi cháu xem thế nào,» cô nữ hộ-sinh nói, Cô chào bà Thảo rồi vừa đi, cô vừa hỏi tiếp:

«Bà có nhớ cho cháu ợ hơi sau khi bú không?»

— «Có, cô ạ. Cháu ợ hơi, một lát sau mới ói.»

Sang đến nơi, sờ trán bé Thái không thấy nóng, cô nữ hộ-sinh nói:

«Tôi thấy cháu vẫn hồng-hào khỏe mạnh lắm. Bà cho cháu bú cách mấy giờ một lần?»

— «Mấy hôm nay, mới bú được hai tiếng, cháu đã khóc đòi ăn nên tôi cho cháu bú sớm. Tôi ép cho cháu bú thêm để cháu khỏi đòi ăn sớm. Thế là hôm qua cháu bắt đầu ói sữa».

— «Thôi, chắc là tại bà cho cháu bú nhiều quá nên cháu mới ói đấy».

— «Thế ă, tôi lại cứ tưởng cháu bú thiếu nên mới ép cháu bú thêm cơ chứ. Bây giờ cô bảo tôi phải làm thế nào cho cháu khỏi ói hờ cô?»

— «Bà thử cho cháu bú cách ba tiếng đồng hồ, và khi cháu không muốn bú nữa thì thôi, bà đừng ép cháu. Nếu cho bú một ngày như vậy mà cháu vẫn ói thì bà nên đưa cháu đến nhà thương cho bác-sĩ coi xem sao».



#### GHI NHỚ :

1. Trẻ bú nhiều quá có thể có những dấu-hiệu sau : ói sữa sau bữa bú dù đã ợ hơi, hay khóc. Nguyên-nhân : bà mẹ cho bú cách quãng gần quá, cho bú lâu quá, ép cho bú nhiều quá. Nếu trẻ bú sữa bình thì ngoài những nguyên-nhân trên, có thể vì sữa pha nhiều quá hoặc đặc quá.
2. Trẻ bú thiếu có những dấu-hiệu sau : hay khóc, người gầy ốm, bắp thịt nhẽo, đi tiêu ít phân, có khi đi tiêu bón. Nguyên-nhân : bà mẹ có ít sữa. Nếu trẻ bú sữa bình thì có thể vì pha sữa ít quá hoặc lỏng quá.

#### THỰC HÀNH :

Em sẽ nhắc mẹ em không nên ép em bú nhiều.



## 25. EM NGHĨ SAO ?

1. Lan nói với mẹ: « Hết xà-bông rồi mẹ ạ. Con chạy ra tiệm bác Ba mua một miếng về để lát nữa con rửa tay, rửa hộp sữa, và rửa cả bình cho em nữa mẹ nhé? »

Mẹ Lan trả lời: « Thôi, con cứ rửa tạm bằng nước sạch đi, để sáng mai đi chợ mẹ sẽ mua xà-bông luôn thôi ».

2. Sau giờ Dưỡng-Nhi, Hồng bảo Oanh: « Chị Oanh này, cô giáo dặn mình nhỏ mấy giọt sữa lên cườm tay xem sữa đã vừa ấm chưa. Em thấy chỉ sờ ngoài bình cũng biết là sữa nóng hay nguội ».

3. Thấy Hạnh loay-hoay đậy nắp hộp sữa bột mãi không được, em trai của Hạnh nói: « Sao chị đậy kỹ thế? Đậy hờ một tý thì gián hay chuột có bò vào được đâu mà sợ! ».

4. Bà Thảo nói với bà Hiền khi thấy bà này cầm ngà bình sữa xuống quá:

« Bác dốc bình sữa lên một chút nữa kéo cháu bú hơi ».

Bà Hiền đáp:

« Ấy, tôi lại sợ dốc bình lên thì sữa xuống nhanh quá, cháu bị sặc ».

5. Bà Hiền than-phiền với bà Thảo:

« Cháu bú lâu quá, bác ạ. Cháu cứ ngậm đầu vú không chịu bú, có khi một giờ rưỡi đồng-hồ mới xong bữa ».

6. Bà Thảo bảo bà Hoàn: « Có nữ hộ-sinh dẫn cho cháu ợ hơi sau mỗi bữa.

Tôi làm theo lời cô ấy, thế mà chả thấy cháu ợ gì cả. Làm được mấy lần, tôi thôi không cho cháu ợ hơi nữa ».

7. Hà hỏi mẹ: « Em bé mới ói ra nhiều sữa quá. Con pha sữa cho em bú thêm nhé? »

8. Bà Ba tay bắt mặt mừng khi bà Thành đến chơi.

« Cháu bé vẫn mạnh đấy chứ bác? » bà Thành hỏi.

« Cháu vẫn mạnh, bác ạ, mà cháu ăn khỏe lắm. Cháu khóc đòi bú cả đêm, nhưng mấy hôm nay tôi không cho cháu bú đêm nữa. Tôi mua thóc ngủ về cho cháu uống để cháu khỏi khóc ».

9. « Sao mẹ còn sữa mà mẹ không cho em bé bú? » Yến hỏi.

« Mẹ còn ít sữa không đủ cho em bé bú no một bữa nên mẹ chỉ cho em bú bình thôi. Mẹ sợ em bú sữa mẹ và sữa bô lẫn-lộn sẽ bệnh chẳng ».

10. Bà Hiền nói với cô nữ hộ-sinh:

« Tôi nghe cô nói sữa mẹ tốt mà tôi không đủ sữa cho cháu bú no. Hay là cứ cách hai tiếng, tôi cho cháu bú một lần vậy để cháu khỏi đói? »

## **CHƯƠNG IV**

### **NHỮNG THỨC ĂN THÊM VÀO SỮA**



## 26. KHUẤY BỘT LOÃNG

Thấm thoát bé Thái đã được hơn ba tháng. Từ mấy hôm trước, bà Hoàn đã ngâm gạo giã bột để nấu cho bé Thái ăn.

Khi bà đem bột đã nấu chín lên nhà trên thì Cường hỏi:

« Mẹ nấu bột cho ai đấy mẹ? »

— « Mẹ nấu cho em bé. » Ông Hoàn ngạc-nhiên hỏi:

« Bé Thái đã ăn bột rồi cơ à? »

« Con đã được hơn ba tháng nên tôi khuấy một ít bột cho con ăn thử », bà Hoàn đáp.

Bà Hoàn lấy muổng xúc bột cho con ăn. Thủy chạy ra xem mẹ cho em ăn. Thủy nhìn vào bát bột hỏi:



« Sao mẹ khuấy bột loãng thế? »

— « Em mới ăn bột lần đầu nên phải khuấy loãng thì em mới nuốt được. »

Khi bà Hoàn cho muổng vào mồm, bé Thái nhăn mặt,

há nguyên miệng một lúc rồi lấy lưỡi đẩy bột ra mép.

Bà Hoàn lấy muổng gạt bột vào miệng, lúc đó bé Thái mới nuốt. Bà cho ăn ba bốn muổng rồi cho con uống nước trắng miệng. Thủy lấy làm lạ hỏi:

« Còn nhiều bột mà sao mẹ không cho em ăn nữa, hở mẹ? »

« Mẹ cho em ăn thử để em quen dạ đi đã. Khi bắt đầu cho em ăn thử gì mới, mẹ chỉ cho em ăn một chút thôi. »

